



HØRELUREN

2012 – nr 2
august - desember



Foto: Ida Lindvall



HLF Oslo

Døv herre for sin døve hund

Tekst og foto: Ida Lindvall, frilans-journalist
www.hverdagschaos.blogspot.no

Opplæring

Det snurres, det sittes og det belønnes. I et lite gult lokale i Frognerparken sitter Nils-Christian Ihlen-Hansen og hundepsykologen Tess Erngren fra Good Dog Center. På gulvet snøfter og grynter en liten svart plugg av en fransk bulldogg, moteguruens hund Nilsen, hvis egentlige døpenavn passende nok er Convival French Fashion.

- Vær klar og tydelig i instruksene dine, Nils-Christian! beordrer Tess Erngren på klingende svorsk, og Nils-Christian gjør sitt beste. Han er nok mer vant til å gi instruks enn å få dem, men i dette tilfellet er han minst like ivrig som sin firbeinte venn til å lære. Hender gestikulerer og tommelen kommer opp når Nilsen gjør det riktig, og en stolt hundeeier belønner med sammenrullede geitostklumper.

To sjeler, samme historie

Men veien dit de har kommet i dag har vært mildt sagt utfordrende.

- Vi kunne ikke for våre bare liv skjønne hva som var gærent med Nilsen. Ikke reagerte han på noen kommandoer eller hørte etter når vi snakket til ham de første månedene, forteller Nils-Christian. Også hundepensjo-

Nils-Christian Ihlen-Hansen

er mest kjent for å ha grunnlagt mote-skolen ESMOD OSLO. På tross av minimal hørsel har han hatt eventyrlig suksess som internasjonal moteskaper i over 35 år. Det var først for to år siden at mannen skulle møte sin største utfordring: Den døve bulldoggen Nilsen.

natet Nilsen har bodd flere ganger mistenkte at ikke alt var som det skulle med den lille svarte hunden. Det var passerne der som til slutt satte Nils-Christian på ideen om å sjekke hørselen da hunden var rundt fem måneder gammel. Selv har den internasjonale moteeksperten lært seg å lese på lepper og får med seg det meste bare man har øyekontakt. Da han fikk beskjeden om at hunden faktisk var stokk døv falt mange brikker på plass.

- I Norge gjøres det ikke hørselstest på dyr, så vi ble henvist til Blåstjernans Djursjukehus i Gøteborg som er verdensberømt for å gjennomføre hørselstest på hunder, forteller Nils-Christian. Veterinæren på det svenske dyresykehuset mente at oddsen for at hunden til en nesten døv mann også skulle vise seg å være 100 prosent døv var så liten at det bare kunne bety én ting; det var skjebnebestemt at akkurat de to skulle finne hverandre.

Høreluren

Ansvarelig redaktør: Stein Thomassen
Ansvarelig utgiver: HLF Oslo (fylkeslaget)
Neste utgivelse: ca 24/12-2012
Frist for stoff: ca 15/11-2012

Opplag: 5.500
HLF Oslo, Inkognitogt 12, 0258 Oslo
Epost: post@hlfoslo.no
Telefon: 22557358 (kun tirs + tors kl 11-14)
Web: www.hlfoslo.no

- Lettelsen over å få en diagnose på Nilsen var stor etter mye tid med mislykket oppdragelse. Jeg har vært frustrert, irritert og oppgitt til den grad at jeg hadde mest lyst til å kaste dyret ut av vinduet, ler Nils-Christian. Han er en type du er på fornavn med. Karismatisk, blid og engasjert – og uten tvil med mye hengivenhet for hunden sin, som på flere måter har blitt hans sjelevenn.

Det var skjebnebestemt at akkurat de to skulle finne hverandre



Trosset alle fordommer

Men det var ikke alle som var like positive til at den svært hørselshemmede mannen ville beholde sin døve hund. En norsk veterinær som undersøkte Nilsen mente at Nils-Christian burde kvitte seg med ham og at det bare ville bli problematisk.

- Det ville jeg ikke høre på! Jeg har da aldri opplevd min egen døvhet som et handicap! sier han bestemt. Esmod-grunnleggeren kan nemlig kjenne seg igjen i historien til

Nilsen. Som ung gutt sendte hans egne foreldre ham frustrert rundt til flere spesialister og flere skoler før de faktisk fant ut hvorfor sønnen deres ikke reagerte som alle andre. Nils-Christian var nemlig fullstendig døv på det ene øret og 65 prosent døv på det andre. Først da kunne gutten, som senere skulle bli en svært innflytelsesrik moteskaper, også internasjonalt, leve normalt.

- Jeg begynte først på døveskolen på Ila Folkeskole, der var døvespråket forbudt og alle skulle lære å snakke, bruke stemme og lese på leppene. Senere begynte jeg på Sandaker videregående, og gikk ut som best i klassen, sier han smilende og tydelig stolt. Han selv er et levende eksempel på at døvhet ikke betyr at verden går under. Da han var i førtiårene startet han altså opp Norges første moteskole Esmod i Oslo, en filial av hovedskolen ESMOD Paris i Frankrike, i tillegg til å ha bodd der i 35 år.

Og hunden Nilsen er lykkelig uvitende om at en sanseevne mangler siden han har vært døv fra fødselen av. Men det krever litt andre læringsmetoder og en god porsjon tålmodighet fra sin herre, og Nils-Christian har klokkeetro på at det ikke er en umulig oppgave.

Blikkontakt og tegn

Det er her Tess Erngren kommer inn. Hun er blant annet kjent som bjørnetreneren i NRK-programmet «Salt & Pepper» som har gått nå i vinter, så hun er ikke typen til å avslå en spennende utfordring. Da hun fikk

forespørselen var hun ikke sen om å svare ja, spesielt siden Nils-Christian hadde forsøkt å kontakte tre andre hundeskoler uten å få noe svar fra noen.



- Da jeg så møtte Nils-Christian synes jeg at han var en herlig person. Det, og at Nilsen er veldig lærevillig, gjør at vi alle tre har utviklet et veldig fint samarbeid, forteller Tess. Hun legger til at det har vært lite problemer med treningen siden hunder normalt bruker få lyder i sin kommunikasjon, og desto mer kroppsspråk. Men Nilsen blir lett ukonsentrert og opptatt av andre ting og derfor må man være kreativ for å fange oppmerksomheten hans. Og dette er en egenskap Nilsen har til felles med sin eier, som også har en sprudlende personlighet.

- At også Nils-Christian må se på meg for å få instruksjoner gjør at vi tar kortere økter med mer forklaringspauser. Han leser jo på lepper, men forstår best østlandsdialekt eller fransk, så da bytter vi språk innimellom, ler den svenske hundepsykologen.

Med humor og empati

Nilsen er i bøllehjør. Alt som henger ned blir offer for leken hans, men da er det tvert stopp. Tess krysser hendene bestemt, som er tegnet for at nok er nok, og Nilsen setter seg lydig ned. Tommelen kommer opp og godbiten forsvinner ned i svelget på den snøftende hunden. Oppmerksomheten er helt og holdent hennes og Nils-Christians. Og det benytter de seg av. High-fives, håndsignaler, samt tegn for å søke etter godbiter blir gitt på løpende bånd, og så lenge de har blikkontakt følger Nilsen villig med.

- Nilsen er ekstra observant og kompenserer helt tydelig for den manglende hørselen sin. Derfor er det viktig å være tydelig og rolig, tenke på kroppsspråket og nøye planlegge hvilke håndsignaler som skal brukes konsekvent, forklarer hundepsykologen. Men det er, som nevnt, ikke alltid så lett å få oppmerksomheten til hundens eier. Han har nylig oppdaget videofunksjonen på telefonen sin og prøver å filme alle instruksene.

- Nilsen promptet ikke på t-banen i dag. Det gjorde han sist gang, da var det en gjeng som gikk av, humrer den blide hundeeieren, mens Tess fniser i bakgrunnen. Nils-Christian forteller kjærlig om dyret sitt som krøller seg ned i fanget hans i sofaen. Hjemme er det satt opp et lysvarslingssystem for telefonen og dørklokken. Dette har Nilsen lært seg, og varsler eieren.

Lettelsen over å få en diagnose på Nilsen var stor etter mye tid med mislykket oppdragelse

- Også når han luftes ser han absolutt alt som vanlige hunder ikke reagerer på og melder fra til meg. Men ingen av oss synes noe særlig om å være ute i mørket, sier Nils-Christian. Forståelig nok foregår derfor treningen med Tess på dagtid. Og hun ser klare forbedringer fra gang til gang. Nilsen lærer flere og flere tegn, i tillegg til hvordan han skal te seg sammen med andre hunder. Det er ikke alltid så lett å være litt annerledes, og lyder han lager kan jo misforstås av andre lekekamerater fordi han "verken har nese eller hale".

Hundehold

Tekst: Stein Thomassen

God venn

Hunden er menneskets beste venn. Den følger deg i tykt og tynt. Mange enslige har funnet mye selskap i hund.

Mye arbeid

Men - å ha hund setter krav til deg. Hunden må oppdras til å oppføre seg skikkelig. Og den trenger stimulering for å trives. Dessuten må du regne med en del utgifter til mat, utstyr, lege osv.

Ikke skaff deg hund før du har tatt inn over deg at du binder deg i 10-15 år. Bruk også god tid på å finne ut hvilken type hund som passer for deg. De forskjellige rasene har ofte svært forskjellige egenskaper.

Kunnskap

I bladet Hundesport (fra Norsk Kennel Klub) finner du mange nyttige tips om hundehold. Den avanserte hundepopperen vil sikkert også abonnere på bladet Canis. Folk flest klarer seg godt med et par bøker om hundehold.



For Tess er Nils-Christian og Nilsens samarbeid unikt.

- Ikke engang tegnspråk mellom mennesker er helt likt verden rundt. For meg beviser denne treningen at all kommunikasjon og forståelse mellom individer baseres på kjærlighet og respekt - ikke små ord.

For Nilsen betyr hans likesinnede eier alt. Når man ser hvordan de utfyller hverandre går det opp for en at de fleste hunder kan forseres med en porsjon tålmodighet og empati. De har begge fått en tøff start på livet, men har gjort de fleste fordommer til skamme. Kanskje sitter veterinæren som ikke ga dem en sjanse, og svelger sine ord i dette øyeblikk?

Denne interessante artikkelen sto først på trykk i Norsk Kennel Klub sitt blad Hundesport nr 5-12.



Velkommen til båttur

Hurra, vi har slått oss sammen til ett lag:

HLF Oslo SydVest

Vi inviterer HLF-medlemmer med følge i Oslo og Akershus til en båttur med M/S Festival i Oslofjorden søndag 19. august kl 12.00-15.00

Vi tilbyr rekelunsj eller pastasalat med kylling for de som ikke tåler sjømat. Husk å gi beskjed hvis pastasalat med kylling ønskes. Drikke må du betale selv.

Bindende påmelding innen 10. august 2012 til en av disse:

- Brev: HLF Oslo SydVest, Inkognitogt 12, 0258 Oslo
- SMS (tekstmelding): 413 35 455 (Tor Feragen)
- Epost: danerik@hlfoslo.no (Dan Erik Løvås)
- Tlf: 22 55 73 58 (kontortid tirs + tors kl 11-14)



OBS: Husk å oppgi navn, adresse, tlf og matønske.

Oppmøte senest kl 11.40 på Akershusstranda 11, skur 33 (vis-a-vis Aker Brygge).

Egenandel kr 200,00 per deltager betales ved fremmøte.



Korrekt innstilt ?

*Tekst: Stein Thomassen
(Artikkelen gjenspeiler forfatterens personlige syn og ikke HLF Oslo sitt.)*

For mye forlangt?

I de to siste utgavene av Høreluren berørte jeg noe som audiografene svært sjelden utfører, men som mange høreapparatbrukere har fortalt at de savner. Jeg snakker om å måle at høreapparatene er korrekt innstilt.

Gamle ingeniører som meg har ofte erfart hvordan teori og virkelighet kan sprike temmelig mye. De fleste av oss mente derfor at det var viktig å foreta tester for å finne ut om det vi hadde konstruert oppførte seg slik vi hadde tenkt.

Er det egentlig galt å forvente at man måler om høreapparatene fungerer slik som audiografen hadde tenkt? Er det galt å tro at du kan få mer utbytte av apparatene hvis man på skikkelig vis tester hvordan man hører med apparatene på? Er det galt å ønske at høreapparatene skal være best mulig justert?

Nei, det er det ikke!

Fremtidsdrøm?

I dag finnes det både metoder og utstyr som gjør det noenlunde enkelt å teste om apparatene er korrekt innstilt. Faktisk er det i dag anbefalt at seriøse audiografer bruker slike testmetoder som standard.

I boken "Fitting and Dispensing Hearing Aids" ("Tilpassing og utdeling av høreapparater") sier forfatterne at "*å unnlate å teste hva som faktisk leveres inn i ørene når høreapparatene tilpasses, regnes som*

uetisk av mange. Og ikke minst, det strider mot alle publiserte anbefalinger."

Forfatterne understreker flere ganger viktigheten av slik testing. Og forfatterne er ikke hvem som helst. H. Gustav Mueller er professor i audiologi og audiologisk seniorkonsulent for Siemens Hearing Instruments. Han er ellers internasjonalt kjent foreleser og forfatter av flere bøker (bl.a. "Probe Microphone Measurements"). Brian Taylor er redaktør av tidsskriftet "Audiology Practices".

Flere metoder

Når man skal teste om høreapparatene er korrekt innstilt, dukker det opp en del utfordringer. Hvordan skal man egentlig måle, og hvordan skal man overkomme de mange praktiske vanskelighetene? Heldigvis har høreapparatbransjen kommet fram til flere metoder som er noenlunde standardiserte. En dyktig audiograf kjenner til disse.

Autopilot

Audiografen bruker en PC for å stille inn høreapparatene automatisk. Men PC'en må ta hensyn til din hørselskurve, altså hvor dårlig du hører de forskjellige tonene fra mørke bassen og opp til lyse diskanten. Hørselskurven kalles audiogram, og den fremkommer når du tar en helt vanlig, god, gammeldags hørselstest.

I tillegg til audiogrammet, trenger PC'en å vite din ubehagskurve, altså hvor godt du tåler kraftige lyder innenfor toneområdet fra bass til diskant. Nesten ingen audiografer måler din ubehagskurve. I stedet må

Å unnlate å teste hva som faktisk leveres inn i ørene, regnes som uetisk av mange

PC'en gjetter seg fram til en ubehagskurve ut i fra hørselskurven. Når vi vet at mange tunghørte har en betydelig nedsatt toleranse for sterke lyder, så det blir kanskje litt vel vanskelig for PC'en å treffe blink. Er du en av de 10.000 lydoverfølsomme her i Oslo, kan det godt hende at skrivebordsskuffen blir høreapparatenes nye hjem.

Kart og terreng

Dessverre stemmer sjelden PC'ens innstilling med det som høreapparatet faktisk leverer inn i øret ditt. Det kommer blant annet av at PC'en antar at du har en gjennomsnittlig øregang. I virkeligheten varierer øregangens form og størrelse mye fra person til person.

PC'en må også regne med at proppen sitter godt i øret og at avstanden fra proppens tupp og fram til ørets trommehinne er et visst antall millimeter. Men hvordan står det egentlig til med den virkelige proppen?

Plasseringen av høreapparatets innebygde mikrofon kan også være annerledes enn det PC'en regner med.

Det er altså ikke så merkelig at høreapparatene oppfører seg annerledes enn PC'en forsøker å få til. Det merkelige er hvorfor audiografene så sjelden forsøker å måle hvor stort spriket er, for så å finjustere slik at spriket blir minst mulig. På høresentralen ved Arendal sykehus gjør de slike tester, og audiografene der sier de har stor nytte av det.

Hva sa du at du sa, sa du?

For veldig mange av oss er det viktig at apparatene gjør at vi forstår mest mulig av hva folk sier til oss. Hadde det da ikke vært flott om vi kunne blitt testet med apparatene på mens vi hørte på en høytaler som serverte masse snakk. Rett

7 spørsmål

Vi kontaktet 3 høresentraler på sykehus som Oslo-folk sokner til, 10 Oslo-baserte ønh-leger som har kommunal driftsavtale, og 10 Akershus-baserte ønh-leger som har kommunal driftsavtale.

Våre spørsmål:

1. Hvor stor andel av høreapparat-tilpasningene blir gjenstand for verifiserende tester som Real Ear Measurement, IG-måling eller tilsvarende?
2. Eventuelt: Hva er årsaken til at dere ikke utfører slike verifiserende tester?
3. Hvor stor andel av høreapparat-tilpasningene blir gjenstand for taleforståelsestester som f.eks. QuickSIN?
4. Eventuelt: Hva er årsaken til at dere ikke utfører taleforståelsestester mens man har de tilpassede apparatene på seg?
5. Hvor stor del av høreapparatbrukerne blir gjenstand for tilfredshetsmålinger som COSI eller tilsvarende?
6. Eventuelt: Hva er årsaken til at dere ikke utfører slike tilfredshetsmålinger?
7. Hvilke andre ting gjør dere for å verifisere at høreapparatet er til best mulig nytte for brukeren.

og slett en test av vår taleforståelse. Det hadde vel også vært flott om testresultatene kunne gi audiografen en pekepinn på hvilke finjusteringer som da burde gjøres på apparatene?

Kun 4 av 23

Hvem svarte på vår henvendelse?

2 høresentraler på sykehus.

1 Oslo-basert ønh-klinikk med kommunal driftsavtale.

1 Akershus-basert ønh-klinikk med kommunal driftsavtale.

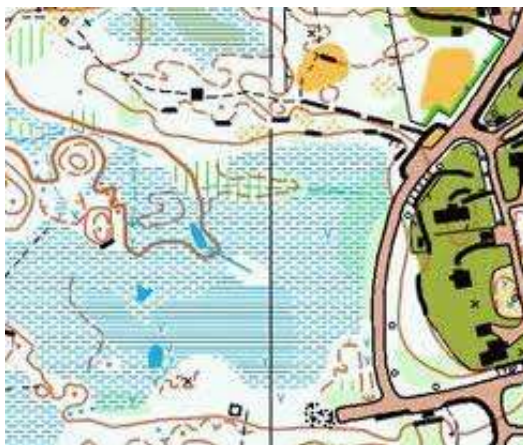
Slike tester finnes! Men kanskje er de ikke så nøyaktige og muligens ikke så gode på norsk som på engelsk.

I sus og dur

Testingen kan utføres på mange måter. Hvis du stort sett bare prater med andre i stille omgivelser, er det muligens smartest å teste hvor godt apparatene fungerer i rolige omgivelser.

Hvis du ofte prater med andre i støyende omgivelser (f.eks. familieselskap, kafeteria eller kjøpesenter), er det kanskje smartere å teste hvor godt apparatene fungerer i bråk. La oss imidlertid huske at taleoppfattelse i støy er en vanskelig ting!

De som må prate med folk både på stille steder og på bråkete steder, bør kanskje få audiografen til å legge inn to forskjellige lytteprogrammer i høreapparatet. Og selvsagt teste begge to, en i stille og en i støy.



Manglende utstyr

Dessverre har mange audiografer ikke tilgang til det utstyret som er nødvendig for å teste på en skikkelig måte. Hvorfor har de ikke det? Tja... Åpenbart finnes det noen audiografer som ikke har forstått viktigheten av slik testing. Men selv tror jeg flaskehalsen ofte kan være audiografens arbeidsgiver (ønh-legen). Enkelte later til å ha liten erfaring og forståelse når det gjelder moderne høreapparattilpasning.

Kan det også være at klinikkens lange ventelister gjør at de ikke trenger å bekymre seg for hvorvidt noen kunder skulle forsvinne? Og at de derfor ikke føler noe press for å følge med i bransjens utvikling? Eller er klinikkene så små at økonomien ikke tillater innkjøp av nødvendig testutstyr?

Mens vi venter på Godot

Siden kun 4 av 23 ønh-klinikker har gitt lyd fra seg på vår rundspørring, er det vanskelig å danne seg et bilde av situasjonen. Ingen av de to høresentralene forsøker å måle om apparatene faktisk gir fra seg lyd på den måten de er innstilt til å gjøre. De sjekker altså ikke om kart og terreng stemmer. De undersøker heller ikke om apparatene gir best mulig taleforståelse.

Den ene høresentralen og begge de privatpraktiserende audiografene ønsker imidlertid å tilby slike såkalt verifiserende målinger.

Mer om disse tingene i neste nr av Høreluren ved juletider.

HLF OSLO FYLKESLAG ÅRETS FJELLTUR 2012

(MED FS-KURSSTØTTE «FJELL OG KULTUR» OG BOYE SCHLYTTER LEGAT)

WADAHL HØGFJELLSHOTELL, GÅLÅ

4 DØGN - FRA MANDAG 24. SEPTEMBER TIL FREDAG 28. SEPTEMBER 2012

- ROM M/DUSJ, WC, TV, MINIBAR
- HELPENSJON FRA MANDAG MIDDAG TIL FREDAG LUNSJ
- SVØMMEBASSENG OG TRIMROM (FRI BRUK FOR HOTELLET'S GJESTER)
- MULIGHET FOR LEIE AV MINIBUSS
- MAT / DRIKKE UNDERVEIS I BUSSEN TIL OG FRA HOTELLET ER IKKE INKLUDERT
- AVBESTILLINGS- / REISEFORSIKRING BESØRGES AV DEN ENKELTE DELTAKER

Morgenkaffe og kjeks i lobby fra kl. 07.00

FROKOST FRA KL. 8.00 – 10.00

LUNCH FRA KL. 13.30 – 15.00

MIDDAG FRA KL. 19.00 – 20.30

Buss tur/retur Oslo – Wadahl Høgfjellshotell m / Finn Carslens Turistbusser, ca 4 timers reise

AVREISE INKOGNITGATEN MANDAG 24. SEPTEMBER KL 10.00

Dobbeltrom HLF OSLO MEDLEM pr. person	2.600,-
Dobbeltrom andre pr. person	4.500,-
Enkeltrum HLF-OSLO MEDLEM pr. person	3.300,-
Enkeltrum andre pr. person	5.200,-
PANORAMAROM HLF pr. person	3.100,- / ANDRE pr. person 5.000,-

(har utsikt mot Valsfjell, Gålåvatnet og Jotunheimen)

FRIST BINDEnde PÅMELDING: UMIDDELBART ! (pga forsinket Høreluren)

FRIST BETALING: UMIDDELBART ETTER MOTTATT INNBETALINGSGIRO

Etter påmelding og plassdeling, vil bankgiro bli sendt ut. Betaling må da gjøres umiddelbart. Ved avbestilling etter innbetaling, vil innbetalt turpris ikke bli refundert. KONTAKT ADA SPÆREN 950 58 677 (helst sms) eller e-post ada@hlfoslo.no

Samtaleforsterkere til Oslos sykehjem

Tekst: Stein Thomassen. Foto: Bellman & Symfon

Opplæring

Alle sykehjemmene i Oslo har nå fått hver sin samtaleforsterker. Noen hadde en fra før, men satte stor pris på å få en ekstra. En ansatt fra hvert sykehjem har fått opplæring i bruk av samtaleforsterker og kort opplæring i hva som er viktig å tenke på når man har med tunghørte å gjøre.



Alle var veldig fornøyd med opplæringen. De fleste hadde faktisk ikke hatt noe særlig om hørselsproblemer i sin utdanning (selv om de var ergoterapeuter). Imidlertid var de svært ivrige og motiverte for å hjelpe sine tunghørte beboere.

Takk!

Både de ansatte, kommunens sykehjems-etat og HLF Oslos likemenn virket oppriktig takknemlige for dette flotte utspillet fra HLF og HLF Oslo. Den store vinneren er alle

tunghørte sykehjemsbeboere, og det vil si langt over halvparten av beboerne! Også de er nok svært glade for denne gaven.

Kvalitet

I stedet for den populære modellen som kalles *Hørat*, valgte vi å gå for *Maxi* som er laget av Bellman & Symfon. Allerede er det kommet kommentarer på at *Maxi* fungerer bedre enn *Hørat*. Bl.a. har *Maxi* muligheten for å skru opp de lyse tonene. Dette er veldig praktisk fordi de fleste tunghørte hører dårligst i diskanten (de lyse tonene).

Hjelpsom leverandør

Våre samtaleforsterkere ble levert av *Vestfold Audio* som har spesialisert seg på utstyr for hørselshemmede. *Vestfold Audio* har vært svært hjelpsomme i tillegg til at vi fikk en hyggelig pris på denne store ordren.

Veien videre

Nå gjenstår å sikre at de fleste ansatte lærer å bruke samtaleforsterkerne. Dette ordner sykehjemmene selv.

Dessuten har HLF Oslo til høsten tenkt å sikre at flest mulig sykehjemsansatte lærer seg grunnleggende stell av høreapparater. Mange av beboerne har dessverre problemer med å gjøre dette selv og trenger derfor hjelp. Og hva er ikke mer naturlig enn at de ansatte kan hjelpe beboeren der og da? Ved litt uvanlige tilfeller må vi nok regne med å sende over en likemann. Og noen ganger vil det selvsagt være nødvendig å kontakte audiograf eller ønh-lege.

Også akuttmottak på legevakt og sykehus bør ha slikt utstyr, mener HLF Oslo.

Bli kjent med oss – og med hverandre

I overskriften ligger allerede ønskene våre: Å bli kjent med en del av våre mange hørselshemmede medlemmer. Og at de på fellesmøter/samlinger kan bli kjent med hverandre.

Hvordan virkeliggjøre disse ønskene? Vi inviterer til nytte- og hyggemøter i Inkognitogaten 12! Der kan en hørselsekspert fortelle og vise relevante hjelpemidler. Etterpå fortsetter vi med sosialt samvær til enkel servering av kaffe, te, kaker og frukt.

To samlinger før sommeren viste at oppskriften virket. Til og med over all forventning.

Så har vi da også mange interesserte, nysgjerrige, vitebegjærlige medlemmer. Selv har vi lært at noe i opplegget kan gjøres bedre. For eksempel: Å legge noen av samlingene til etter arbeidstid, så også yrkesaktive kan delta.

Her er høstens møtedager:

onsdag 12. september kl 1700 – 2000

onsdag 19. september kl 1700 – 2000

onsdag 10. oktober kl 1100 – 1400

onsdag 10. oktober kl 1700 – 2000

Audiopedagog Brita Myreng fra Rådgivningskontoret kommer med sekken full av hjelpemidler. Ikke bare for å demonstrere hvordan de virker. Også de fremmøtte kan ved selvsyn og prøving bli mer fortrolige med de mange muligheter som hjelpemidlene gir.

Brita skal vi treffe senere. Vi inviterer de som ønsker det, å bli med til Rådgivningskontoret og Hjelpemiddelsentralen på Økern.

Ikke alle rakk å komme på samlingene 25. april og 13. juni. De er velkomne på en av høstens samlinger.

Invitasjonsbrev vil bli sendt til medlemmene i bydelene som gjenstår. Både pr. e-post, vanlig post og fordelt på bo- og seniorsentrene.

HJERTELIG VELKOMMEN

ønsker

Grethe Hejer

22 49 34 99 (også svarer)

grethehejer@yahoo.no



Ingrid Tvedt Evensen

blikjent@hlfoslo.no

Skrivetolk

Tekst: Stein Thomassen. Foto: NAV

Filmer

På filmer som er tekstet, gjør det ikke noe om du hører dårlig. Du kan jo uansett lese teksten. Men de gangene det er tekstet på direkten, kan tekstingen være ganske ufullstendig når det prates fort og mye. Men det er bedre enn ingen teksting.

Legebesøk

Visste du at man kan få teksting av foredrag, guiding, legebesøk og slikt? Da kaller vi det skrive-tolkning. Tekstingen kan vises på lerret, PC eller mobiltelefon.



Forhåndsgodkjennelse

For å kunne bestille skrive-tolk, må du på forhånd ha fått tillatelse til å benytte deg av skrive-tolker. Slik tillatelse får du av NAV, men legen din hjelper deg med dette. Legen må nemlig bekrefte at du hører såpass dårlig at du trenger å bruke skrive-tolk i mange sammenhenger.

Får du problemer med søknaden, kan Rådgivningskontoret for hørselshemmede hjelpe deg (se side 24).

Ta initiativ selv

Dessverre kan ikke skrive-tolkene lese tankene dine, så de kan ikke vite hvor og når du trenger skrive-tolkning. Du må derfor selv gi beskjed de gangene du ønsker skrive-tolk. Men siden det er begrenset hvor mange skrive-tolker som er ledig for oppdrag, kan det av og til skje at du ikke får noen tolk.

Ikke vær beskjeden. Bestill skrive-tolk til alle situasjoner som er viktig for deg. Hvis du ikke bestiller tolk, lurar du bare de andre til å tro at du hører bra.

Bestille tolking

Du kan bestille skrive-tolk på mange måter:

- Epost: tolk.oslo@nav.no
- Brev: NAV, Tolketjenesten, Postboks 324 Alnabru, 0614 Oslo
- Teksttelefon: 22 64 24 55
- Telefax: 67 25 79 58
- Telefon: 67 25 80 00 / 930 87 898 / 990 13 415

Du kan faktisk bestille skrive-tolk via SMS også. Bare send følgende tekstmelding til 26626: **tolk oslo Xxxxx** (Xxxxx er informasjon om oppdraget)

Uansett hvordan du bestiller, må du oppgi en del detaljer om oppdraget, f.eks. dato, klokkeslett, varighet, sted o.l. Husk å si det gjelder *skrive-tolkning*, ellers kan du risikere å få en *tegnspråktolk*...



ØNH-spesialister

Oversikt over offentlige hørselsentraler (sykehus) og avtalespesialister (ønh-leger med refusjonsavtale).

Basert på NAVs oversikt av 06.03.2012

Hørselsentral ved sykehus:

Rikshospitalet, Hørselsentralen, Postboks 4950, Nydalen, 0424 Oslo, tlf 23 07 00 00, firmapost@rikshospitalet.no

Lovisenberg Diakonale Sykehus, ØNH-avd, Lovisenberggata 17, 0456 Oslo, tlf 23 22 54 46, fax 23225646, post@lds.no

Akershus universitetssykehus, Hørselsentralen, Sykehusveien 27, 1478 Lørenskog, tlf 67 96 88 61, postmottak@ahus.no

Spesialist - Oslo:

Kirkeristen ØNH, Dronningens gate 40, 0154 Oslo, tlf 22 42 99 60, theis-er@online.no

Sentrum ØNH, Tullinsgata 6, 0166 Oslo, tlf 22 11 37 39, jankram@online.no

Dr. Kåre Lund-Iversen, Pilestredet Park, 0176 Oslo, tlf 22 20 16 22, dr@lund-iversen.no

Tor Garborg, Lillegrensen 7, 0159 Oslo, tlf 22 33 55 20, tgarbor@online.no

Bogstadveien ØNH, Bogstadveien 36, 0366 Oslo, tlf 22 93 07 70, fax 22930780, sohoel@online.no, hallmo@online.no, olejacw@online.no, toreknud@yahoo.no, dagma17@hotmail.com

Oslo Øre-Nese-Hals, Majorstuhuset, Valkyriegata 8, 0366 Oslo, tlf 22 93 04 50 /23 08 66 30, fax 22930451, post@oslo-onh.no, torstien@broadpark.no

Nydalen ØNH, Sandakerveien 128, 0484 Oslo, tlf 22 46 01 63, esbenvik@online.no, audiograf@septum.no

Ullevål Stadion ØNH, Sognsveien 75, 0855 Oslo, tlf 22 23 55 55, har-lexo@getmail.no, janne-hallset@hotmail.com

Linderud ØNH, Postboks 64 Linderud, 0517 Oslo, tlf 22 93 94 00, nilsegge@broadpark.no

Brynklinikken ØNH AS, Østensjøveien 36, 0667 Oslo, tlf 22 06 65 50, fax 22724238, tomstene@start.no

Børge Vegard Tryving, Nylænde 5, 1154 Oslo, tlf 22 28 05 01, vegatryv@online.no

Spesialist – rett utenfor Oslo:

Allé klinikken /Lege Artis AS, Ole Holst Bangs vei 17, Postboks 336, 0017 Høvik, tlf 67 58 00 50, post@alleklinikken.no

Bekkestua spes.legesenter, Bærumsveien 206, Postboks 3, 1318 Bekkestua, tlf 67 58 10 10, booking@bekkestua-spesialistlegesenter.nhn.no, www.bekkestuaspesialistlegesenter.no

Bærum Øre-Nese-Halsklinikk, Bærumsv 205, 1357 Bekkestua, tlf 67 51 80 70, fax 67518071, post@nesen.no, www.nesen.no

Sandvika ØNH Senter, Rådmann Halmrastvei 4, 1337 Sandvika, tlf 67 80 47 20, fax 67547727, audiograf@sandvika-onh.no, drrollheim@sandvika-onh.no, www.sandvika-onh.no

Diploma A/S, Solheimveien 91D, Postboks 247, 1471 Lørenskog, tlf 67 90 60 10, fax 67912957, post@diploma.no, audiograf@diploma.no

Lillestrøm ØNH, Solheimsgate 1, 2000 Lillestrøm, tlf 63 84 90 10 / 63 80 16 10, rudjord@lonh.no

Ski ØNH, Åsenveien 1, 1400 Ski, tlf 64 85 61 20, fax 64856121, skionh@online.no



Billedvevutstilling

i HLF Oslos lokaler
i Inkognitogaten 12 i Oslo

20. november - 6. desember

Åpent tirsdag, onsdag og torsdag kl. 1100 - 1400

Utstilling av tepper vevet av elever og lærer Torunn Syversen
ved billedvevkurset hos hørselsforeningen HLF Oslo

Vi inviterer til vernissage tirsdag 20. november kl 1300

Velkommen!

oticon
PEOPLE FIRST

Svært vellykket kurs

Tekst: Stein Thomassen. Foto: Oticon

Moderne høreapparater

Kurset "Moderne høreapparater" som vi holdt i mars, fikk svært gode tilbakemeldinger. Blant de 14 deltakerne var ca en tredjedel fra Oslos nabokommuner. Via Facebook hadde de snust opp dette spennende kurset.

Målsetningen

Det dreide seg om å lære om moderne høreapparaters muligheter og begrensninger. Og hvordan audiografen kan justere apparatene for å passe til akkurat ditt hørselstap.

Målet med kurset var å øke høreapparaterbrukerens evne til å hjelpe audiografen til en best mulig tilpasning av apparatene. Dessuten å gi brukeren realistiske forventninger til hva som er mulig å oppnå.

Pensum

Temaer som ble tatt opp:

- Den skadede hørselens virkemåte med tanke på taleforståelse.
- Apparatets oppgave, innstillingsmuligheter og begrensninger (inkl propp).
- Audiografens oppgave, muligheter og begrensninger.
- Brukerens oppgave, muligheter og begrensninger (både under tilpasningsperioden og påfølgende daglig bruk).



Et moderne høreapparat fra Oticon

Flink lærer

Audiograf Ann Kristin Egge var svært flink til å forelese. Hun var engasjert og smittende. Spørsmålene haglet fra tilhørerne, og de ble besvart slik at de fleste lett forsto hva det dreide seg om.

Evalueringen av kurset ga massevis av toppkarakterer. Men én ting var deltakerne ikke særlig fornøyd med, og det var den dårlige tilgangen til kaffe, te og noen kjeks å bite i. Vi lover å skjerpe oss!

3 kvelder

Kurset gikk over tre tirs-dags-kvelder. Pga stor deltagelse ble prisen satt ned fra 450 til 400 kr for HLF-medlemmer. Kurset var altså billigere enn en teaterbillett. Ikke-medlemmer måtte punge ut med 200 ekstra.

Ny mulighet

Også i høst vil kurset kjøres. Dermed har du en flott anledning til å lære deg noe ganske så nyttig. Kanskje skulle du også ta med deg noen av dine nærpå personer, slik at de lettere kan forstå litt av det vi høreapparatbrukere kan ha å stri med. Mer info på side 25.

Sykehjemmene?

Ansatte ved Oslos sykehjem får delta gratis på kurset siden såpass mange beboere vil nyte godt av den kunnskapen de får.

Litt av hvert

Bedre hørekvalitet for 3 av 4

Den amerikanske pensjonistforeningen AARP gjennomførte nylig en undersøkelse blant drøyt 2000 personer over 50 år.

To tredjedeler (67 av 100) av alle som var med i undersøkelsen, mente selv at de hadde hørsels-vanskeligheter.

Men kun hver femte (18 av 100) brukte høreapparat. Det betyr at omtrent halvparten (49 av 100) av de som ble spurt, ikke bruker høreapparater selv om de mener de hører dårlig.

Av de som bruker høreapparat, har tre fjerdedeler (73 av 100) opplevd bedre hørekvalitet etter at de begynte med høreapparater. 33 av dem sa at hørselskvaliteten var blitt *mye* bedre, og 40 sa at kvaliteten var *litt* bedre.

Av høreapparatbrukerne bruker nesten to tredjedeler (61 av 100) apparatene hele døgnet. Knapt en tredjedel bruker apparatene bare når de føler behov for det.

Takk for dugnad!

Lokallagene HLF Groruddalen, Oslo SydVest og Oslo Nord-Øst samt HLF Oslo takker for innsatsen ved årets dugnad 9. mai.

Spesiell takk til Lasse Mørck som bidro med bil og tilhenger og fikk kjørt bort et stort lass. Nå er kjellerlokalet nesten tomt, og det trengs oppretting og maling av veggene. Noen som føler seg fristet??

Berit Anthonessen

Vibrator i øret

Hurra, vibreringen i øret har endelig sluttet! Etter 8-9 år med mer eller mindre konstant leamus inni øret, er det nå stille hos eieren. Du husker kanskje hennes beretning i forrige nr?

- *Åååh, for en god følelse å få sove sammenhengende hele natten!*

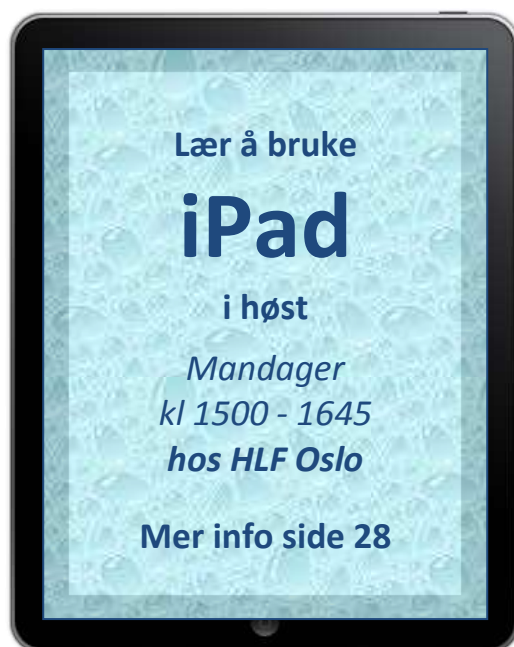
- Er du sint for at det tok så lang tid?

- *Klart jeg er litt bitter over at ingen leger tok meg på alvor gjennom så mange år. Men mest føler jeg lettelse og takknemlighet. Legene jeg møtte på Rikshospitalet var hyggelige og omsorgsfulle.*

- Og nå ser du fremover?

- *Ja, nå gleder jeg meg til hver eneste dag. Det er så deilig å slippe den trommelyden!*

- Lykke til videre!



Grasrotandelen

Når du spiller på Norsk Tipping, har du anledning til å be om at Norsk Tipping skal gi et lite beløp til en organisasjon du liker. Ordningen kalles Grasrotandelen.

Når du leverer spillekupongen, forteller du bare hvilken organisasjon du ønsker skal få pengene. Hvis du vil at det skal være en av hørselsforeningene i Oslo, kan du velge mellom:

- HLF Oslo (fylkeslaget)
organisasjonsnr 978 639 437
- HLF Groruddalen
organisasjonsnr 984 064 535
- HLF Oslo Nord-Øst
organisasjonsnr 990 619 158
- HLF Oslo SydVest
organisasjonsnr 990 619 263
- HLF Oslo foreldreforening
organisasjonsnr 995 945 649
- HLFU Oslo og Akershus
organisasjonsnr 993 781 681



SMS

Med mobiltelefonen kan du sende tekstmeldinger, eller sms som det også kalles. Det er en drømmesituasjon for oss tung-hørte. Tenk at praktisk talt alle normalhørende synes det er veldig greit å motta og sende skriftlige beskjeder!

Sett deg ned og tenk litt på dette.

En gammel drøm har gått i oppfyllelse.

Tenk å slippe å *høre* i telefonen. I stedet kan vi *lese* på telefonen. Og ingen av de normalhørende har noe i mot å bruke dette systemet! Fantastisk!

Kanskje kommer snart den dagen da du til og med kan kontakte HLF og din audiograf på denne måten.

Menière og migrene

Når vi leser om menière, får vi vite at anfallene kjennetegnes av roterende svimmelhet (gjerner med kvalme og oppkast), tinnitus trykkfølelse i øret og nedsatt hørsel. Det forklares hvordan væsken i sneglehuset og balanseorganet sveller og skaper disse symptomene. Vi får gjerne vite at stress kan utløse anfall, og kanskje at det derfor er viktig å leve et liv uten de store ambisjonene.

Imidlertid hører vi sjelden om sammenhengen mellom menière og migrene. Men det kan se ut til at svært mange med menière også plages av migrene. Kanskje er noen tilfeller av migrene faktisk menière, og omvendt?

Det blir spennende å se hva fremtiden bringer av kunnskap om dette.

E-post

Ikke nok med at normalhørende godtar sms, de aksepterer også e-post uten å mukke. Du kan altså skrive brev på PC'en din, og få sekunder etterpå ligger det i postkassen på mottakerens PC, nettbrett eller mobiltelefon (smart-telefon). Alle bedrifter er i dag helt avhengig av å bruke e-post. Det er nesten for godt til å være sant!

Snart vil forhåpentligvis også mange av Oslos ØNH-klinikker kunne kontakts via e-post.

Putehøytaler

Mange tinnitusplagede har glede av å legge en høytaler under hodeputen og lytte til behaglige lyder når de ligger i sengen for å

sovne. Høytaleren kan kobles til en CD-spiller, mp3-spiller, mobiltelefon eller lignende. De behaglige lydene kan være meditasjonsmusikk, naturlyder eller annet man synes er beroligende.



Denne putehøytaleren kan du få fra NAV hjelpemiddelsentral. Den har NAV-nummer 141350. Eller du kan kjøpe den direkte fra *Adaptor Hjelpemidler* (www.adaptor.no) for 350 kr. Der har den Varenummer BP42310.

TTT – TSS – NMT ???

Tegn til tale, TSS og NMT er systemer hvor tegnene fra norsk tegnspråk og delvis egen konstruerte tegn brukes ved siden av norsk. Tegn til tale (TTT) blir for eksempel brukt av barn med forskjellige utviklingsproblemer som en kommunikasjonsstøtte, TSS (tegn som støtte) blir brukt av blant annet døvblitte og NMT (norsk med tegnstøtte) er et nytt begrep som har oppstått de siste årene innen Statped-systemet og da spesielt i forhold til barn med hørselshemning.

I tillegg har vi *norsk tegnspråk* som er et genuint norsk språk som brukes av flere tusen døve og hørende som et førstespråk. Norsk tegnspråk blir ofte omtalt forenklet som "tegnspråk" og har sin egen grammatikk og sine egne uttrykksmåter som skiller seg fra norsk. Tegnspråklige uttrykk er basert på bruk av hender, ansiktsuttrykk og kroppsholdning og blir oppfattet gjennom synet. Som alle språk gjenspeiler også

norsk tegnspråk kulturen, identiteten og historien til sine brukere.

Dette forteller Sonja Erenkamp (professor i tegnspråk ved Høgskolen i Sør-Trøndelag) og Odd-Inge Schrøder (førsteamanuensis ved Universitet i Oslo)

Yess, jeg klarte det!

Høreluren jakter på historier om hørselshemmede som har lykkes med ting man skulle tro var vanskelig for hørselshemmede. Et eksempel: Lasse som har drevet et vellykket firma selv om han har vært tunghørt siden barneskolen.

Kjenner du til noen slike personer eller du selv er et godt eksempel, hører vi gjerne fra deg, slik at vi kan vurdere å skrive om det.

Eller kanskje du har en journalist i magen og har artikler du tror våre lesere kan ha glede eller nytte av? Vi foretrekker stoff har en tilknytning til hørsel.

Løssalg?

Bør Høreluren selges i kiosker og på gata? Er det nok at bladet sendes til omkring en tiendel av Oslos hørselshemmede? Er innholdet interessant for andre enn HLF-medlemmer? Er medlemmene fornøyd med innholdet? Bør Høreluren basere seg på mer reklame for å få råd til å utgis 3-4 ganger i året? Bør bladet skifte navn til f.eks. Oslo Hørsel?



Slike spørsmål dukker av og til opp i redaktørens hode.

Hva synes du?

HLF Oslos tilbud til deg

Spennvidde

Datakurs, bussturer, franskkurs, batterisalg, praktisk hjelp med høreapparatene, foredrag, råd og hjelp, kunstutstilling, filmvisninger, billedvev, bridge, omvisninger, osv. Ja, til og med muligheten til å hjelpe andre ved å være likemann, tillitsvalgt eller på annen måte bidra med frivillig arbeid. Alt dette tilbyr vi.

Hvor i byen er vi?

Våre lokaler ligger i Inkognitogt 12, altså rett bak Slottet (se forrige nr av Høreluren). Her foregår de fleste av våre aktiviteter. Både buss og trikk stopper på Riddervolds Plass som ligger 3 kvartaler unna.

Vi har også aktiviteter ute i bydelene. F.eks. har HLF Groruddalen foredrag og møter i Groruddalen, som oftest på Veitvet.

Hjelp og råd

Likemenn er erfarne hørselshemmede som har gått kurs for å lære hvordan de kan være til nytte for andre. Praktisk talt alle onsdager (unntatt i skoleferiene) er en hørselshjelper (likemann for høreapparatbrukere) tilgjengelig hos oss fra kl 11 til 14. Timeavtale ikke nødvendig, bare kom. Gratis. Om du har veldig vanskelig for å komme til oss, kan vi komme hjem til deg.

Våre hørselshjelpere besøker dessuten mange av seniorsentrene og sykehjemmene en gang i måneden.

Kurs og sosiale aktiviteter

Forskning viser at hørselshemmede oftere enn andre føler seg ensomme, og at vi oftere er plaget av mistriksel og diffuse

plager. Dette henger blant annet sammen med at vi har vanskeligere for å delta i det sosiale livet. Langtids-effekten av slikt er sjelden bra for oss.

Så kom på våre kurs og sosiale aktiviteter. Det er inngangsbilletten til et rikere liv og dermed større tilfredshet i hverdagen. Hos oss er det lov å si *hæ?* om igjen og om igjen. En fin måte å bli kjent med nye mennesker, er å gå på kurs. Kursene våre kan du lese om på side 25-31. Andre aktiviteter er beskrevet på side 31-35.

Medlemsblad

HLF Oslos medlemsblad, Høreluren, sendes ut til alle medlemmer i Oslo ca 25 juli og ca 25 desember. Bladet informerer om våre tilbud og forsøker å formidle ting som er nyttig for hovedstadens hørselshemmede.

Telefontid og batterisalg

Telefonen vår (22 55 73 58) er betjent tirsdag og torsdager, mellom kl 1100 og 1400. Vi åpner 21. august, og siste dag før jul blir 20. desember. Husk at du alltid kan sende epost (post@hlfoslo.no) eller skrive brev (HLF Oslo, Inkognitogt 12, 0258 Oslo).

Vi selger billige batterier over disk i telefontiden. Dessuten får du kjøpt batterier av våre hørselshjelpere når de er på besøk på seniorsentrene. Ønsker du batterier tilsendt pr post, må du bruke tilbudene du finner i bladet *Din Hørsel*.

Bruk oss!

Vi er til for deg, så bruk tilbudene våre! Det er bra for foreningen, og det er bra for deg.

Hjertelig velkommen!

HLF Groruddalen

Et lokalt hørselslag

I Groruddalen finnes et hørselslag som holder de aller fleste av sine aktiviteter i nærmiljøet.

Møter

Møtene våre skal gi våre medlemmer og andre interesserte anledning til å komme sammen og hygge seg samtidig som de kan snakke om hørselsproblemer og erfaringer. Vi legger vekt på å gi informasjon til våre medlemmer om hørselsrelaterte emner.

Har du andre ideer eller ønsker om innhold på møtene, så kontakt oss gjerne!

Alle møtene holdes på Veitvet Nærmiljø-senter (tidl. Eldresenteret) på Veitvet Senter rett ved T-banestasjonen.

Møtene er gratis, men ta gjerne med gevinst til årsalget. Det blir enkel servering. Likemenn for høreapparat-brukere er til stede. Batterisalg.

Møtene annonseres i Akers Avis Groruddalen, på NRK Tekst-TV (side 774-776) og på lagets hjemmeside på HLFs nettsider. På hjemmesiden vår finner du også referat fra møtene våre og en oversikt over våre likemenn.

Hjelp oss

Vårt mål er 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 er den dårlig?
- Er akustikken dårlig?
- Andre problemer?

Kontakt-info

Leder: Wivi Garthe
sms / tlf 906 98 065
Kasserer: Magnus Halvorsen
tlf 22 27 63 27
Post: Inkognitogt 12, 0258 Oslo
Epost: groruddalen@hlfoslo.no
Nett: www.grorud.hlfoslo.no
Org.nr: 984 064 535
Møtested: Veitvet Nærmiljø-senter (tidl. Veitvet Eldresenter) i nord-øst-enden av Veitvet Senter rett ved T-banestasjonen

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

Skrivetolking

Skrivetolking er viktig for at også personer med store hørselsproblemer kan få med seg det som blir sagt, og vi bestiller skrevetolk til alle møtene våre. Dessverre er det for få skrevetolker til å dekke etterspørselen. Våren 2012 fikk vi skrevetolk til halvparten av møtene våre. Vi håper vi får tolk til alle høstens møter.

Populært kurs

I september 2011 arrangerte laget et seminar for høreapparatbrukere og nærpersoner / pårørende på Choice Hotell Leangkollen. Interessen var overveldende.

Det ble ei helg fylt med informasjon, erfaringsutveksling, sosialt samvær og god mat. Flinke forelesere belyste hørselsproblemer fra mange sider. Hvordan er det å leve med et hørselstap? Hvorfor hører vi

som vi gjør? Er nedsatt hørsel bare et akustisk problem? Og hvordan er det å leve sammen med en hørselshemmet? Vi fikk mange eksempler på situasjoner vi kjente oss igjen i, og vi fikk mye ny og nyttig informasjon. Hva slags hjelpemidler kan vi få? Hvor kan vi henvende oss for å få den hjelpen vi trenger?

Dessverre kunne vi bare ta med vel halvparten av de påmeldte, 70 personer. Tilbakemeldingene etter seminaret var svært positive.

Vi er derfor svært glade for at vi nå har kunnet tilby et tilsvarende seminar for alle som ble satt på venteliste. Seminaret holdes på samme sted helgen 31/8 til 2/9.

Høstens møteprogram

Siden våre aktiviteter er såpass langt utenfor sentrum, lister vi dem opp her i stedet for at de inngår i totaloversikten:

Onsdag 26. september, kl 18.00

Åpent møte. Her får du informasjon fra sommerens verdenskongress og landsmøte. Det blir også quiz.

Onsdag 31. oktober, kl 18.00

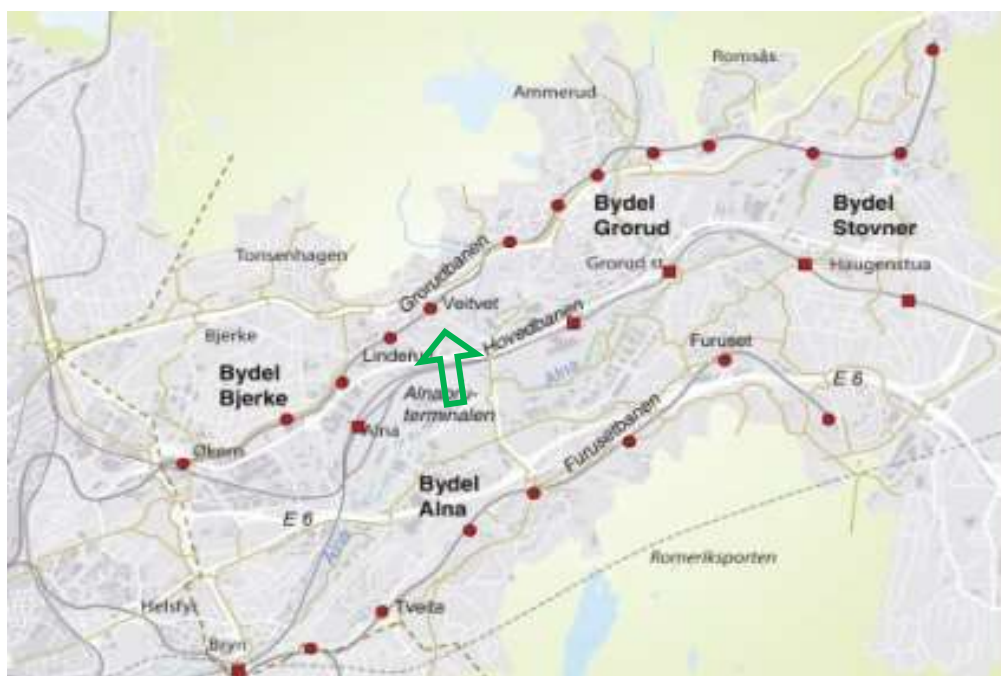
Åpent møte. Demonstrasjon av tekniske hjelpemidler. Lagets styremedlemmer, som alle er likemenn, demonstrerer og snakker om noen av sine egne hjelpemidler. Vi håper på denne måten å kunne gi god veiledning i bruk av ulike hjelpemidler, og forklare hvilken nytte vi selv har av dem.

Onsdag 28. november, kl 18.00

Julemøte med musikkunderholdning. Denne gangen tar vi betalt, kr 50 for mat og drikke. På grunn av matbestilling, må vi ha påmelding innen 19. november.

Påmelding til Wivi Garthe:

- mobil 906 98 065 (gjerne SMS)
- e-post: wivi.garthe@gmail.no



HLF Oslo Nord-Øst

Leder: Berit Anthonessen
Kasserer: Ole Hansen
Post: Inkognitogt 12, 0258 Oslo
Epost: nordost@hlfoslo.no
Nett: www.nordost.hlfoslo.no
Org.nr: 990 619 158
Møtested: Inkognitogt 12, 1 etg.
(rett bak Slottet)
Nærmeste holdeplass:
Riddervolds Plass

HLF Oslo SydVest

Leder: Kjell Tøn, tlf 22 13 87 30
Kasserer: Aase Hasselsrøm, tlf / sms
952 26 231
Post: Inkognitogt 12, 0258 Oslo
Epost: sydvest@hlfoslo.no
Nett: www.vest.hlfoslo.no
Org.nr: 990 619 263
Møtested: Inkognitogt 12, 1 etg.
(rett bak Slottet)
Nærmeste holdeplass:
Riddervolds Plass

Foreldreforeningen

Se www.foreldre.hlfoslo.no

Ungdomslaget

Se www.hlfu.hlfoslo.no

Seniortreffn

Formiddagstilbud for den eldre garde

Hos oss vil du møte gamle venner og finne nye! Vi tilbyr interessante foredrag, ofte ledsaget med lysbilder. Dessuten en dags-tur med buss av og til.

I våre hyggelige lokaler er det gode teleslynger. Hørselshjelper er alltid til stede. Batterisalg til rimelige priser. Ta gjerne med en liten gevinst til åresalgene.

Entré: 35 kr. Dette inkluderer en enkel men god bevertning.

Høstens program finner du annet sted i bladet, under seksjonene *Foredrag / kåseri* og *Omvisninger / turer*. Se side 32-33.

Kontakt-info

Leder: Lisbet Holen
sms 900 16 875
tlf 22 43 15 21
Kasserer: Dan Erik Løvås, tlf 938 06 019
Post: Inkognitogt 12, 0258 Oslo
Epost: seniortreffn@hlfoslo.no
Nett: www.senior.hlfoslo.no
Tekst-TV: side 774-776 på NRK
Møtested: Inkognitogt 12, 1 etg.
(rett bak Slottet)
Nærmeste holdeplass:
Riddervolds Plass

HLF Oslo

Fylkesleder: Knut Magne Ellingsen
mobil 468 63 109
Kasserer: Dan Erik Løvås, tlf 938 06 019
Studieleder: Ada Spæren, sms 95058677
Kontor: Inkognitogt 12, 0258 Oslo
(rett bak Slottet)
Tlf: 22 55 73 58 (tirs+tors 11-14)
Post: Inkognitogt 12, 0258 Oslo
Epost: post@hlfoslo.no
Nett: www.hlfoslo.no
Org.Nr: 978 639 437

Fylkeskontakter

Tinnitus: Kari Falck, tlf 415 63 224
tinnituskontakt@hlfoslo.no
Meniere: Randi Rognerud
sms 922 08 258
menierekontakt@hlfoslo.no
CI: ULF Nagel, tlf 938 06019
cikontakt@hlfoslo.no
Yrkesaktiv: Wivi Garthe
sms / tlf 906 98 065
yrkesaktivkontakt@hlfoslo.no
Foreldre: Benedikte Wentworth
foreldre@hlfoslo.no

Rådgivningskontoret for hørselshemmede

Kommunalt

Rådgivningskontoret er en del av den kommunale helsetjenesten (ikke av HLF Oslo). De har god peiling på forskjellige tilbud som er for hørselshemmede. Hjelpen er gratis, og de ansatte kan tegnspråk!

Tilbud

- Informasjon til hørselshemmede, pårørende og hjelpeapparatet.
- Informasjon, råd og veiledning om tilbud og rettigheter innen utdanning, arbeid, helse- og sosialtjenester og kultur.
- Hjelp til å skrive søknader.
- Veiledning i bruk av høreapparat.
- Utprøving av tekniske hjelpemidler.
- Tinnitus.
- Helsesøstertjeneste: Helsestasjon for ungdom, skolehelsetjeneste, helsestasjon for barn med døve foreldre, baby-kafé.

Timeavtale / info

- Telefon: 23 47 85 00

- Tekst-telefon: 23 47 85 03
- Faks: 23 47 85 01
- SMS: 911 57 575
- Post: Pb. 99 Økern, 0509 Oslo
- Epost: radgivningskontoret@hel.oslo.kommune.no

Besøke dem

Kabelgaten 2 på Økern (samme hus som den nye hjelpemiddelsentralen). Dessverre er det vanskelig å finne parkeringsplasser i området.

Reis til Økern:

- T-bane 5 til Økern.
- Buss 58, 67 til Økern.
- Buss 23, 24 til Økern (langs Ring 3).
- Buss 60 mot Tonsenhagen til Økern Næringspark.
- Buss 60 mot Vippetangen til Økern.

Gå til Kabelgt 2:

- 5 min å gå fra Økern T-banestasjon.
- Gå i retning Statoil.
- De er i et hvitt og brunt, stort bygg like bak Statoil. Rød NAV-logo på veggen.

Kurs om hørsel og hjelpemidler

Kunnskap er makt!

Jo mer vi vet om våre svakheter og utfordringer, jo lettere er de å håndtere. Og jo mer vi vet, jo lettere er det å fortelle helseansatte hvordan vi har det og hva vi ønsker å oppnå. Det er f.eks. ikke så lett for audiografen (hun som tilpasser høreapparatene) å hjelpe deg på best mulig måte dersom du ikke selv har peiling.

Høretrøbbel

Om forskjellige typer hørselshemninger, hvordan er det å ha dem og hvordan best takle dem.

På en lettfattelig måte lærer du om øret, hjernens hørselssystem, hvordan lyder tolkes og påvirker vår oppførsel. Vi berører tunghørthet, lydoverfølsomhet, tinnitus (øresus), menière og balanseproblemer. Vi ser på årsaker, følgeproblemer, behandlingsmetoder, mestringsmetodikk, hjelpemidler og forebyggende tiltak.

Lærer: Stein Thomassen (forfatter av boken *Selvhjelp ved tinnitus*)

Pris: 500 for HLF-medl, 750 for andre

Oppstart: Tirsdag 28/8, kl 1700

Varighet: 3 tirsdags kvelder à drøye 2,5 t

Tinnitus og lydoverfølsomhet

Vi går i dybden om årsaker, virkemåte og behandlingsmetoder når det gjelder lydoverfølsomhet (hyperakusis / fonofobi / misofoni) og plagsom tinnitus (øresus).

Kurset passer for plagede, nærpå personer og helsepersonell.

Info + påmelding

Tlf: 22 55 73 58 (bemannet tirsdager og torsdager, kl 11-14, ellers tlf-svarer)

SMS / tlf: 400 48 393 (alltid)

Epost: post@hlfslo.no

Brev: Inkognitogt 12, 0258 Oslo

Kurssted: Inkognitogt 12 (bak Slottet)

Lærer: Stein Thomassen (forfatter av boken *Selvhjelp ved tinnitus*)

Pris: 600 for HLF-medl, 850 for andre

Oppstart: Tirsdag 9/10, kl 1700

Varighet: 3 tirsdags kvelder à drøye 2,5 t

Moderne høreapparater

Lær om moderne høreapparaters muligheter, begrensninger og hvordan du skal få audiografen til justere dem for å passe best mulig til akkurat ditt hørselstap.

Temaer som tas opp:

- Den skadede hørselens virkemåte med tanke på taleforståelse.
- Apparatets oppgave, innstillingsmuligheter og begrensninger (inkl propp).
- Audiografens oppgave, muligheter og begrensninger.
- Brukerens oppgave, muligheter og begrensninger (både under tilpasningsperioden og påfølgende daglig bruk).

Lærer: Trolig audiograf Ann-Kristin Egge

Pris: 500 for HLF-medl, 750 for andre

Oppstart: Tirsdag 13/11, kl 1700

Varighet: 3 tirsdags kvelder à drøye 2,5 t

Lær deg data og internett

Nødvendig

Når vi har problemer med å høre hva som sies i telefonen, er det flott å kunne kommunisere via epost, Facebook o.l. Dette kan gjøres ved hjelp av en PC (datamaskin) som er tilkoblet internett (bredbånd).

Hovedpoengene med våre kurs er å sette deg i stand til å gjøre disse tingene. Men vi legger også vekt på å ha det gøy sammen mens vi er på kursene. Vi har kurs innen forskjellige områder og på forskjellige nivåer. Velg noe som passer for deg.

Våre internett-kurs er populære. Hvorfor?

- Rolig tempo og mye repetisjon
- Holder oss til det som er viktig
- Bruker lettfattelig hverdagspråk
- Små grupper (vi rekker å hjelpe alle)

- Prater høyt og tydelig
- Bruker teleslynge
- Alt vises på lerret
- Hver deltaker jobber på sin egen PC

Lærere på datakursene: Stein Thomassen, tidl. dataingeniør, tlf / sms 400 48 393, epost kurs@hlfoslo.no.

OBS: Ta med din egen bærbare PC. Hvis du ikke har, kan du låne for 50 kr pr gang.

Info + påmelding

Tlf: 22 55 73 58 (bemannet tirsdager og torsdager, kl 11-14, ellers tlf-svarer)

SMS / tlf: 400 48 393 (alltid)

Epost: post@hlfoslo.no

Brev: Inkognitogt 12, 0258 Oslo

Kurssted: Inkognitogt 12 (bak Slottet)

Internett senior - tr. 1



For deg som så vidt har brukt PC, men som ble litt "skremt". Poenget er å bli dus med maskinen og å lære enkel bruk av internett (leksikon, informasjonssider o.l.). Det blir derfor en del øving i å rette opp skrivefeil, håndtere vinduer og bruke start-menyen. Vi lærer IKKE epost på dette trinnet.

Forutsetning: Må ha brukt mus eller pekeplate litt, og forsøkt å bruke enkle programmer som f.eks. Kabal, Paint, Wordpad.

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

Oppstart: Mandag 3/9, kl 1300

Varighet: 8 mandager à snaue 2 timer (men ikke 10/9 og 1/10)

Internett senior - tr. 3



Nå fokuserer vi på epost med vedlegg (f.eks. bilder eller dokumenter). Vi berører også minnepinne, lagring og nedlasting (f.eks. brosjyrer). Og selvsagt repeterer vi de viktige tingene fra trinn 2.

Forutsetning: Du må beherske pekeplate og/eller mus skikkelig. Bruker du mus, må du klare å holde den i ro mens du dobbelklikker. Du må også kunne bruke start-menyen "den lange veien" (via *Alle programmer*).

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

Oppstart: Torsdag 30/8, kl 1100

Varighet: 8 torsdager à snaue 2 timer (men ikke 13/9 og 4/10)

Internett senior - tr. 4

Nettbank, nettbutikk, bestilling av kino- og teater-billetter samt demonstrasjon av hva Facebook er. Dessuten repeterer vi de viktige tingene fra trinn 3

Forutsetning: Her må du være fortrolig med å veksle mellom flere vinduer / faner, samt minimere og maksimere vinduer. Du må også kunne bruke pekeplate og/eller mus effektivt. Ellers blir det vanskelig å henge med.

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

Oppstart: Torsdag 30/8, kl 1300

Varighet: 8 torsdager à snaue 2 timer (men ikke 13/9 og 4/10)

Internett senior - tr. 5

Hovedsaken er å lære å bestille hotell og flyreiser, samt å finne informasjon om reisemål. Vi repeterer også de viktige tingene fra trinn 4.

Forutsetning: Her må du være rimelig fortrolig med PC, f.eks. veksle mellom flere vinduer / faner, samt minimere og maksimere vinduer uten å bli forvirret. Du må også kunne bruke pekeplate og/eller mus effektivt. Ellers blir det vanskelig å henge med.

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

Oppstart: Velg mellom:

- Mandag 3/9, kl 1100

- Tirsdag 28/8, kl 1400

Varighet: 8 ganger à snaue 2 t, men IKKE:

- Mandager: 10/9 og 1/10

- Tirsdager: 25/9 og 2/10

Bilder på PC (senior) - tr. 1



Lær å bruke PCen som lagringsplass for bildene dine. Hva du lærer:

- Hente inn bilder fra epost, kamera, minnepinne, CD og lignende.

- Holde orden på bildene
- Vise bilder på dataskjermen
- Skrive ut bilder på papir
- Gi fra seg bilder via epost, minnepinne, CD og lignende

Forutsetning: Du er nødt til å være godt fortrolig med mus/pekeplate, startmeny og vinduer. Ellers kan det bli vanskelig å følge med skikkelig.

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

Oppstart: Torsdag 30/8, kl 1500

Varighet: 8 torsdager à snaue 2 timer (men ikke 13/9 og 4/10)

Bilder på PC (senior) - tr. 2



Lær å bruke "Windows Live Fotogalleri 2011" (gratis program) for å håndtere dine digitale bilder (holde orden, redigere og vise fram). Hva du lærer:

- Hente inn bilder til PCen (f.eks. fra kamera, CD/DVD, minnepinne, epost).
- Fikse litt på bildene (f.eks. beskjære, rette opp skråstilte bilder, fjerne røde øyne, justere lysstyrke).
- Legge til forklarende billedtekst.
- Merke bildene med nøkkelord (for å gjøre systemiseringen enklere).
- Lage "album" + lysbildefremvisning på PC.
- Printe ut bilder på papir.
- Gi fra seg bilder (f.eks. via epost, minnepinne, CD/DVD).

Forutsetning: Du er nødt til å være godt fortrolig med mus/pekeplate, vinduer og menyer. Ellers kan det bli vanskelig å følge med skikkelig.

OBS: PCen din må ha Windows 7 eller Windows Vista. (Windows XP går IKKE).

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

Oppstart: Mandag 27/8, kl 1700

Varighet: 8 mandags kvelder à snaue 2 timer (men ikke 3/9, 24/9 og 1/10)

Word - tr. 2



Lær å bruke 2007 og 2010 utgaven av Microsoft Word (del av Office-pakken) til å skrive proff utseende brev, referater, invitasjoner eller andre dokumenter.

Passer godt for deg som har erfaring fra eldre utgaver av Word eller andre tekst-behandlingsprogrammer.

Hva du lærer:

- Formaterer tekst (skrifttype, farge o.l.)
- Lage innrykk på skikkelig vis
- Punktlister og nummererte lister
- Sette inn bilder og tabeller
- Lagring og gjenfinning
- Skrive ut på papir

Forutsetning:

Du må ha litt erfaring fra enkel tekst-behandling. Du må bl.a. beherske:

- Presis bruk av mus eller pekeplate
- Skrive minst 2 bokstaver pr sekund
- Markere tekst og flytte den ("klippe og lime")

Pris: 750 for HLF-medl, 1.100 for andre.

Oppstart: Torsdag 30/8, kl 1700

Varighet: 6 torsdags kvelder à drøye 2,5 timer (men ikke 13/9, 27/9, 4/10 og 25/10)

iPad for seniorer – trinn 1



Lær å bruke din iPad til mye interessant og nyttig i stedet for å famle rundt i blinde.

Hva du lærer:

- Oppsett og registrering
- Grunnleggende bli kjent med iPad
- Bruke fingrene riktig
- Ta bilder og videoer, og vise dem fram
- Legge inn apper (programmer)
- Bli litt kjent med noen apper, f.eks. værmelding, rutetider, kino- og teaterbestilling, matoppskrifter, kalender / avtalebok, bokhandel, o.l.
- Surfe på internett

Forutsetning: Du må ha en Apple iPad. Android (f.eks. Samsung) er så annerledes at du ikke vil ha nytte av kurset.

OBS: Du må ha med deg din egen iPad (vi har dessverre ingen å låne bort).

Vi berører IKKE epost

Lærer: Stein Thomassen

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

Oppstart: Mandag 27/8, kl 1500

Varighet: 8 mandager à snaue 2 timer (men ikke 3/9, 24/9 og 1/10)



OSLO KOMMUNE



Lær deg språk

Språk bra for tunghørte

Å lære språk er bra trening for vår generelle taleforståelse. Og nettopp det kan vi jo trenge, vi som hører dårlig.

Våre klasser er små, bare 4-7 personer. Dessuten bruker vi teleslynge, slik at alle som har T-innstilling på høreapparatene, får bedre lytteforhold.

Fransk – øvet



Lærer: Birgitta Lie.

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

Oppstart: Tirsdag 11/9, kl 1100.

Varighet: 6 tirsdager à 2,5 timer.

Spansk - øvet



Fortsettelse fra tidligere kurs.

Lærebok: Caminos 1.

Lærer: Javier Martinez Alarcon.

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

Oppstart: Mandag 1/10, kl 1700.

Varighet: 7 mandager à 2 timer.

Info + påmelding

Tlf: 22 55 73 58 (bemannet tirsdager og torsdager, kl 11-14, ellers tlf-svarer)

SMS: 950 58 677 (alltid) (Ada Spæren)

Epost: post@hlfoslo.no

Brev: Inkognitogt 12, 0258 Oslo

Kurssted: Inkognitogt 12 (bak Slottet)

Turist-spansk - nybegynner



Lærebok: El Mundos.

Lærer: Astrid Hernholm.

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

Oppstart: Torsdag 4/10, kl 1300.

Varighet: 8 torsdager à 2 timer.

Turist-spansk – litt øvet / oppfrisk



Lærebok: El Mundos.

Lærer: Ruth Enersen.

Pris: 700 for HLF-medl, 1.100 for andre.

Oppstart: Torsdag 4/10, kl 1600.

Varighet: 8 torsdager à 2 timer.

Meld deg inn i HLF, foreningen 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: 450 kr pr år (OBS: ungdom under 25 år / familiemedl.: kun 290 kr)

Navn: _____

Adresse: _____

Epost: _____

Født: _____ Telefon: _____ Mobil: _____

Sett ring rundt en eller flere:

Tunghørt Sterkt tunghørt Døvblitt CI

Tinnitus Menière Ungdom Foreldre Yrkesaktiv

Diverse kurs

Lett mix

Her finner du diverse kurs som ikke har med hørsel, data og språk å gjøre.

Kursadministrasjon – tr. 1



For deg som skal være ansvarlig for kurs i lokallaget. Stikkord for hva du lærer: lover, regler, prosedyrer, økonomisk støtte, kursregnskap, studieplaner, kursopplegg, lokaler, hotell, forelesere, innmelding av kurs, annonsering, timelister, kursbevis o.l.

Etter dette kurset bør du være i stand til å gjøre alt det nødvendige administrative arbeidet som er nødvendig for å få gjennomført kursene med økonomisk støtte fra studieforbundet FUNKIS.

OBS: Du trenger ikke å beherske data / PC. På trinn 1 berører vi IKKE KursAdmin (datasystemet for å administrere kurs elektronisk). Vi lærer "den gamle papirmåten".

Pris: Gratis for HLF-medl, 700 for andre.

Oppstart: Fredag 14/9, kl 1100

Varighet: 3 fredager à snau 3 timer

Kursadministrasjon – tr. 2 (KursAdmin)

For deg som skal benytte KursAdmin (datasystemet for å administrere kurs elektronisk).

Forutsetning: Du er nødt til å være rimelig vant til å bruke internett (f.eks. finne fram i nettaviser og gjennomføre kjøp i nettbutikker eller bestille billetter på nett).

Hvis du er treg og upresis med musepekeren og tastatur, vil du fort falle av lasset.

Info + påmelding

Tlf: 22 55 73 58 (bemannet tirsdager og torsdager, kl 11-14, ellers tlf-svarer) eller kursansvarlig (se hvert kurs)

Epost: post@hlfoslo.no

Brev: Inkognitogt 12, 0258 Oslo

Kurssted: Inkognitogt 12 (bak Slottet)

Pris: Gratis for HLF-medl, 800 for andre.

Oppstart: Fredag 12/10, kl 1100

Varighet: 4 fredager à snau 3 timer

Billedvev – 2



Nye / øvede.

Lærebok: Billedvev i rammevev (M. Hauger)

Lærer: Torunn Syversen, 916 05 867.

Pris: 700 for HLF-medl, 1.400 for andre.

Oppstart: Tirsdag 11/9, kl 1000.

Varighet: 10 tirsdager à 4,5 timer.

NovelleSamling



Alltid første onsdag i måneden kl 1330-1630. 5. september, 3. oktober, 7. november, OBS onsdag 12. desember. Bli med og diskuter noveller, essays og fortellinger. Orvar Nes, pensjonert lektor i litteratur, er gjesteforeleser i oktober og desember.

Bridge



Alltid på en fredag kl 1100-1500. Starter 17. august og avsluttes 14. desember. Til sammen 12 ganger.

Kultur og aktivitet med Den norske kirke



Bli kjent med og trygg på Den norske kirken og lokalkirkens kultur og aktiviteter. Historie, bygninger, liturgi og gudstjenester, menig-hetens aktiviteter og tekstlesning med diskusjoner samt kirkekaffe. Vi ser på hva Frogner og Bygdøy (evt også Uranienborg og Fagerborg) tilbyr /inviterer til og velger etter interesse.

Informasjon + påmelding: Ada Spæren, sms 950 58 677, studieleder@hlfoslo.no

Sted: Frogner kirke (Bygdøy allé 36) + HLF Oslo (Inkognitogt 12)

Lærere: Kirkens prester, kapellan og diakon

Pris: gratis (turpris, kollekt, loddsalg el.lign. kan forekomme)

Oppstart: Tirsdag 25. sept med "utflukt" m/forbehold - se derfor nærmere info www.frognerkirke.no og videre evt diakonatet ellers primo sept./oktober

Varighet: 8-20 timer avhengig av interesse.

Filmvisning



Filmvisninger – alltid på en torsdag kl 1800

I Høstens filmvalg 2012 er det STARTEN på filmene vi skal se nærmere på. Hva forteller den og på hvilken måte. Etterpå hygger vi oss med reker og småprat!

Entré kr. 50.-. Sted: Inkognitogt 12.

Velkommen til spennende filmopplevelser!

Tors 27 sept – Døden på Nilen

fra 1978 etter Agatha Christies roman og med Peter Ustinov som Hercule Poirot. I rollene kjente skuespillere fra den tiden: Bette Davis, Mia Farrow, David Niven. Regissør John Guillermin.

Tors 25 okt – American beauty

fra 1999 er en "morsom, trist, lengselsfull og til og med håpefull film som aldri helt beveger seg i den retningen du tror". Med Kevin Spacey, Annette Bening, Thora Birch, Wes Bentley. Fikk 6 Oscar og 3 Oscar-nominasjoner. Regissør Sam Mendes.

Tors 29 nov – Accident

fra 1967 med Dick Bogard, Stanley Baker og Jaqueline Sassard. Helt fra åpningsbildet

har filmen et sterkt drag på publikum. Harald Pinters manuskript er underfundig. Joseph Loseys strenge regi en sarkastisk analyse av 1960-årenes England.

Tors 13 des – Det hendte en natt

fra 1934 med Claudette Colbert og Clark Gable. Styrtrik pike møter munnrapport journalist. Kunne blitt en av de hundre rutinepregete amerikanske kjærlighetsfilmene. Men regissør Frank Capra var ekspert på å veve sammen en historie av velkjente og hverdagslige ting. Og han hadde en glimrende kontakt med sine karismatiske skuespillere. Det resulterte i 6 Oscar.

Lør 8 des – HURRA!

Vi har klart å få tak i 10 billetter til musikalen EVITA på *Det norske teatrets* hovedscene lørdag 8/12, kl 1800. Billetten kan hentes på kontoret etter 21. august.

OBS: Kr. 410,- pr. billett.

Før eller etter forestillingen er det hyggelig å ta en matbit eller bare en kopp kaffe i teaterets Kafé Løve.

Velkommen ønsker Grethe.

Foredrag / kåseri

(I inkognitogt 12 hvis ikke annet er oppgitt)

Man 10 sept – 30 år med Munch

Kl 1100-1400 i Inkognitogt 12. Noe å glede seg til? Ja, vi får besøk av den eminente kunstformidler Sigrun Rafter, som kan trollbinde enhver forsamling! På en av de varmeste dagene i mai kom 50 personer til Vinderen eldresenter for å høre hennes meget personlige tolkning av Edvard Munchs bilder. Og alle var musestille. Les mer om Sigrun Rafter i intervjuet på side 33. Etter foredraget en matbit i Kristiania bohemenes ånd.

Bindende påmelding innen 7. september: tlf 22 55 73 58 tirs + tors kl 1100-1400.

Ons 17 okt – Oslo bilder før og nå

Seniortreffan. Kl 1200 i Inkognitogt 12. Foredrag og bildefremvisning. Vi får besøk av en representant fra Middelalderbyen Oslo Ladegård. Den kulturelle spaserstokk. Entré kr 35,-.

Ons 17 okt – Hørsel i fokus

Kl 1800 på Rodeløkka velhus, Tromsøgata 22 B: Hovedsaklig om plagsom tinnitus / øresus. Foredragsholder: Stein Thomassen. Enkel servering. Gratis.

Tirs 6 nov – Hørsel i fokus

Kl 1800 på Vålerenga bydelshus, Hedmarksgata 2. Denne gangen hovedsaklig om å høre dårlig. Foredragsholder: Stein Thomassen. Enkel servering. Gratis.

Ons 14 nov – Er du sprø?

Kl 1100-1400 i Inkognitogt 12. Meget mulig. Norske kvinner, og noen menn, er de sprøeste i verden! Synøve Sørлие, klinisk

spesialist ved Universitetssykehuset Aker. kan gi oss svar på det meste: Kan osteoporose forebygges? Hva med kostholdet? Bøy og tøy? Hvilke tilbud finnes? Etter foredraget enkel vitamin- og mineralrik servering! Entré kr. 50.- går i sin helhet til forskningsarbeidet om osteoporose. Bindende påmelding innen 12. november: tlf 22 55 73 58 tirs + tors kl 1100-1400.

Ons 21 nov – Tinnitus og lydømfintlighet

Seniortreffan. Kl 1200 i Inkognitogt 12. Ved Stein Thomassen, forfatter av boken Selvhjelp ved tinnitus og foreleser ved Landaasen Rehab og Briskeby skole og kompetansesenter. Entré kr 35,-.

Ons 5 des – Nå er det jul igjen...

Seniortreffan. Kl 1200 i Inkognitogt 12. Kåseri ved Knut Magne Ellingsen. Det serveres snitter og kake. Pris kr. 130,-. Påmelding / opplysninger: innen 26. nov. til Lisbet 90016875 / 22431521 eller e-post li-hole@online.no

Lør 8 des – QUIZ

Kl 1100-1500 i Inkognitogt 12. Vi lovet å gjenta suksessen fra desember i fjor. Kanskje spørreleken må bli et fast innslag hver desember? "Å lage vanskelige spørsmål er lett. Å lage passe spørsmål er vanskelig." Men å delta i spørrekonkurranser er GØY! Kanskje det også vanker en premie eller to. Lykke til! Servering: Gløgg naturligvis!

Bindende påmelding innen 30.november: tlf 22 55 73 58 tirs + tors kl 1100-1400.

30 år med Munch

Tekst: Tove Pi Joner

Sigrun Rafters vei til kunsten gikk via det franske språk. Hun studerte fransk ved Universitetet i Oslo, men savnet det



levende, muntlige språket. Med ektefellens fulle støtte, reiste hun til Tours, og fant det hun søkte, både gjennom studiene, men også på kunstgalleriene i byen. Vel tilbake i Oslo, tok hun fransk mellomfag.

Dermed var veien kort til mellomfag i kunsthistorie og jobb som omviser, først en gang i uken. Sigrun forteller om sin nervøsitet før første gruppe. Om hun kunne ha en huskelapp? Nei, hun måtte pugge "leksen". Hvis hun kom ut av det, måtte hun heller si noe annet i stedet. Og

hun måtte ikke komme i T-skjorte og lilla skjerf.

Siden den gang har Sigrun Rafter hatt oppdrag ved Henie Onstad, Nasjonalgalleriet, Stenersenmuséet og Astrup Fearnley, og har også lang fartstid fra Munch-muséet. Hun ser på Edvard Munch som den første eksistensialist. Som person var han sky og tilbakeholden, men i kunsten dristig, frekk, direkte. Se bare på hans frodige kvinner!

Sigrun Rafter priser seg lykkelig over at hun fremdeles kan låne lysbilder fra Nasjonalgalleriets arkiv. Hun velger ut de bildene som taler til henne personlig. Dermed blir formidlingen både engasjert og engasjerende.

OBS: Du husker vel foredraget mandag 10. sept i Inkognitogt 12? Se side 32.

Omvisninger / turer

Søn 19 aug – Båttur

Kl 1200 – 1500 på Oslofjorden.
Se annonse side 6.

Ons 12 sept – Bli kjent med oss

Kl 1700 – 2000 i Inkognitogt 12.
Se annonse side 12.

Tors 13. sept – Munch museet – grafikkverkstedet

Munch-museet torsdag 13/9, kl 1130-1530. Dagen starter med en omvisning i den kritikerroste utstillingen PUBERTET. Så

spisepause i Caféen før vi fortsetter til grafikk-verkstedet. Her skal vi lære å lage tresnitt. Hva er et tresnitt? Hvilke metoder brukte Edvard Munch? Hvilke vil vi selv prøve oss på? Antall plasser er begrenset til 15. Bindende påmelding innen 7. september, tlf 22 55 73 58 tirs + tors kl 1100-1400. T-banen til Tøyen stasjon. Vi møtes på museet ca. 1115.

Ons 19. sept – Vandring langs Akerselven

Seniortreffan. Vi møtes ved T-banestasjonen i Nydalen v/ BI kl. 11.00. Lisbet

loser oss langs elven ned til Sagene. Lett turvei. Her finner vi et sted å spise. Inkludert. Turen tar ca 1 time. Entré kr 35,-. Spørsmål kan rettes til Lisbet sms 900 16 875 evt. e-post li-hole@online.no

Ons 19 sept – Bli kjent med oss

Kl 1700 – 2000 i Inkognitogt 12.
Se annonse side 12.

Man 24 sept – Fjelltur

Denne høsten reiser vi til Wadahl Høgfjells-hotell. Man 24/9 – fre 28/9. Både avreise og hjemkomst blir i Inkognitogt 12. Se annonse side 10.

Ons 26 sept – Åpent Hus

Kl 1400 – 2000 i Inkognitogt 12. Åpent hus for de som ikke kjenner oss fra før. Gratis hørselstest, foredrag m.m.
Se annonse side 36

Ons 10 okt – Bli kjent med oss

Kl 1100 - 1400 (formiddag) i Inkognitogt 12.
Se annonse side 12.

Ons 10 okt – Bli kjent med oss

Kl 1700 - 2000 (kveld) i Inkognitogt 12.
Se annonse side 12.

Tors 11 okt – To kirker – to religioner

Kl 1100-1500.

Nye Bøler kirke (2011) beskrives som et moderne spenstig kirkebygg. Er ikke bare en stor og lys kirkesal. Her er også dåpsakristi og barnekapell, barnehage, ungdomsklubb, konfirmantsal, gravkapell pluss kontorer og tekniske rom. Og det romslige kirketorget er en naturlig samlingsplass.

Nye Bøler kirke inviterer også til et variert kulturprogram med besøk av kjente

forfattere, musikere og skuespillere.

Etter omvisning ved arkitektkontor Hansen / Bjørndal er det tid til kaffe og vafler.

Adkomst til Nye Bøler Kirke, General Ruges vei 57: T-banen til Bøler stasjon og ca. 5 min. å gå.

Fra Bøler til **St. Hallvard kirke** (1966), Enerhauggt. 4, inngang Smedgaten.: T-banen til Tøyen og 5 min å gå. (Forbi Tøyen skole, Sørligaten, Sørli plass m. fontene, krysse Jens Bjelkes gt. Smedgaten).

Her ligger St.Hallvard kirke, bygget for fransiskanermunkene. *"Det finnes sakrale bygninger som er uavhengige av stilarter og beklennelser"* sa arkitekt Kjell Lund som sammen med Nils Slaato tegnet kirken og klosteret. Taket – en omvendt kuppel - senker seg som en himmel mot menigheten. Gjennom mange små åpninger slipper dagslyset inn.

"Arkitekturens magi innbyr til refleksjon, meditasjon og fordypelse."

Omvisning kl 1400 ved Berit Müller.

Bindende påmelding innen 8. oktober, tlf 22 55 73 58 tirs + tors kl 1100-1400.

20 nov – 6 des – Billedvevutstilling

Inkognitogaten 12, kl 1100 – 1400. Åpent tirsdager, onsdager og torsdager i perioden 20/11 til 6/12. Utstilling av tepper vevet av elever og lærer Torunn Syversen.

Tors 22 nov – Det Norske Videnskaps-Akademiet

Kl 1630-1930, Drammensveien 78.

Professor Øivind Andersen tar imot oss for en omvisning i de vakre lokalene. Villaen ble i 1887 bygget som privat hjem for trelasthandler og statsråd Hans Rasmus Astrup (1831-1898) Fra 1911 har Vitenskapsakademiet holdt til her.

Etter omvisningen serveres kaffe i Gobelinsalen. Og kl 1800 starter foredraget

"Videnskapens grenseland. Museet som eksperiment" ved Rane Willerslev, direktør for Kulturhistorisk museum.

Antall plasser er begrenset til 15. Vi tar med oss sender- og mottakerutstyret. Bindende påmelding innen 19. november, tlf 22 55 73 58 tirs + tors kl 1100-1400. Gode trikk- og bussforbindelser. Vi møtes innendørs kl 1615 - november kan være lunefull!

Man 3 des – Vulkan – "den lille byen i byen"

Kl 1100-1500, Maridalsveien 13-17.
Et gammelt industriområde forandret til "en fusjon av kultur og kreativt næringsliv

med skoler, hoteller, mathall, restauranter." Vulkan vant City prisen i 2012 "Prosjektet fremstår som et usedvanlig vellykket resultat av en svært ambisiøs målsetting" iflg. deres nettsider. Dette bare MÅ vi se nærmere på. Både PS hotellet, restaurantene Døgnvill og V, for ikke å forglemme den store mathallen!

Guden Vulcanus symboliserte både kunnskap og dyktighet. Han var en godhetens og fredens mann. Attpåtil gift med kjærlighetsgudinnen Afrodite.

Trikk- og bussforbindelser er å foretrekke. Fra T-banen Jernbanetorget ca 15 min. gange.

Vi møtes kl 11 i PS hotellets resepsjon.

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

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 normalhørende nærpersioner/familie/ektefelle
- Hva er grunnleggende rettigheter og hvilke offentlige instanser skal hjelpe

Hjelpen er gratis!

Likemannen/hørselshjelperen har taushetsplikt og kan eventuelt komme på hjemmebesøk. Dersom du ønsker å bestille hjemmebesøk, kan du ringe kontoret på tlf. 22 55 73 58 tirsdag og torsdag kl. 11.00-14.00, eller du kan sende epost til post@hlfoslo.no.

Det er også mulig å droppe innom oss i Inkognitogt 12 uten timeavtale hver onsdag mellom kl 11.00 og 14.00. Spør i så fall etter Dan Erik Løvås på *Veiledningskontoret*.



Returadresse: HLF Oslo
Inkognitogt 12
0258 Oslo

Ord fra fungerende fylkesleder

Sommerferien nærmer seg, og mitt innhopp som fylkesleder avsluttes. Vi venter med glede på Knut Magne Ellingsen som tar roret igjen etter at han leverte det fra seg i 2006. Først skal verdenskongressen og landsmøtet i Bergen by avvikles.

Til landsmøtet er Oslo representert med 9 deltakere samt et knippe observatører. Vi reiser med førstehånds kjennskap etter god gjennomgang av saksdokumentene. 4 kvelder ble satt av til gjennomgåelse av landsmøtets agenda, der spesielt forbundets handlingsplan for de neste 3 år ble viet stor oppmerksomhet.

Jeg gjentar gjerne HLF's visjon:

Vi skal gjøre hverdagen enklere for alle landets hørselshemmede, og forebygge

*hørselstap og hørselsskader i befolkningen.
Din hørsel – vår sak.*

Oslo har på mange måter kommet langt på vei i det som står i handlingsplanen, på andre områder er det store mangler. Vi kan ikke oppfylle alt som står i denne planen, men det vi kan få til, skal vi gjøre etter beste evne. Et eksempel er å skaffe nye møteplasser som igjen kan friste til å gi bidrag i form av et verv på et eller annet plan innenfor Osloforeningen.

Jeg ønsker alle en god sommer og håper å se mange på våre arrangementer som omtales et annet sted i bladet.

Til slutt vil jeg si: Velkommen tilbake til oss, Knut Magne!

Berit Anthonessen

Turistspansk

Gjør Spania-ferien hyggeligere

Lær deg turistspansk i høst

Vi har kurs for nybegynnere
og litt øvede

Se side 28

Åpent Hus

Ons 26. september kl 14.00 - 20.00

Årets Aksjonsdager blir i Inkognitogt 12.

Vi viser fram hva vi har å by på:

- Test hørselen gratis
- Foredrag
- Mye mer

Velkommen!