



# HØRELUREN

2013 - nr 1  
januar - juli



## Nesten døve musikere

Tekst: Grethe Hejer. Foto: Gry Traaen

### Hallo, hallo alle hørselshemmede, døve og døvblitte!

EN SPESIELL BEGIVENHET finner sted 6. og 7. juni 2013 i Den Norske Opera og Ballett, Oslo. Da fremføres

#### MEMBRAN – BEETHOVENS TESTAMENTE

En visuell konsert med uttrykk fra dans og fysisk teater, som vil utforske landskapet mellom lyd og stillhet i samarbeid med hørende og ikke hørende musikere og scenekunstnere.

Billetter kan reserveres allerede nå ved å ringe eller maile kontoret Inkognitogaten 12. Tlf 974 07 430 eller [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no). Pris pr. billett kr 250, for HLF-medlemmer kr 200.



*Velkommen Rita – idé og prosjektleder for MEMBRAN! Hva ser du "gjennom brillen?"*

Å se musikken gjennom briller, er en filosofisk betraktning. En metafor som sier at den døve/hørselshemmede kanskje opplever musikk og dans på en annen måte. Det åpner seg en ny verden. Gjennom trening og utforsking av musikk finner den enkelte til slutt sin måte å oppleve og

formidle musikk på.

*Hvorfor akkurat Beethoven? Føler du deg*



*beslektet med ham på grunn av ditt eget hørselstap?*

"Heiligenstadt Testament" som Beethoven skrev i 1802, har inspirert meg. Komponisten var fortvilet og isolert, og skrev hvordan det var å miste hørselen, hans viktigste og mest fullkomne sans. Beethoven var da 32 år gammel og godt i gang som komponist.

*Mens du fortsatte å spille piano i 6-års alderen uten å høre en tone?*

Jeg ble sterkt tunghørt 5 år gammel og begynte spille piano da jeg var 8 år. Tenkte sjelden på at jeg hadde nedsatt hørsel. Musikk var meget stimulerende i opp-

#### Høreluren

Ansvarelig redaktør: Stein Thomassen  
Ansvarelig utgiver: HLF Oslo (fylkeslaget)  
Neste utgivelse: ca 24/7-2013  
Frist for stoff: ca 15/6-2013

Opplag: 5.500  
HLF Oslo, Inkognitogt 12, 0258 Oslo  
Epost: [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no)  
Telefon: 97407430 (kun tirs + tors kl 11-14)  
Nettsider: [www.hlfoslo.no](http://www.hlfoslo.no)

veksten, og det endte med musikkstudier og jobb som musiker på teater i Oslo. Jeg hører fremdeles noe bass, mens diskanten er borte nå.

#### *Hva er utgangspunktet i MEMBRAN?*

At flere med nedsatt hørsel har en indre musikkopplevelse. Som døvblitt er jeg blitt opptatt av forskjellige former for kommunikasjon, f.eks. ved å visualisere musikken. Fordelen ved ikke å høre, er at jeg ikke trenger bruke penger på å stemme pianoet!

*Det er tre år siden du fikk idéen til dette prosjektet. År med iherdig arbeid går endelig mot premiere 6. juni.*

Vi har ennå ni ukers prøvetid foran oss! Det er en stor produksjon. Det kribler i magen og vi gleder oss til prøvestart.

*Hvorfor heter testamentet til Beethoven Heiligenstadt testamente?*

Fordi han oppholdt seg i denne forstaden av Wien da han skrev det. Men han ble født i Bonn, der man på Beethoven-museet kan se hans to hørelurer!

*Det er ikke lett å fatte at en stakk døv Beethoven kunne komponere den 9. symfonien. Som han til og med dirigerte ved uroppførelsen i 1824!*

Symfonien som avslutter med at koret synger om GLEDEN!

*Apropos kor. Det ryktes at Operakorets 60 korister også skal synges stumt i din oppsetting?*

Du får selv komme - og høre!

- 0 -

## Velkommen til båttur

**Vi gjentar årets store suksess med en ny tur i Oslofjorden i 2013!**

*HLF Oslo SydVest inviterer HLF-medlemmer med følge i Oslo og Akershus til en båttur med M/S Festival søndag 02. juni 2013 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 mandag 27. mai 2013 til en av disse:

- Brev: HLF Oslo SydVest, Inkognitogt 12, 0258 Oslo
- SMS (tekstmelding): 974 07 430
- Epost: post@hlfoslo.no
- Tlf: 974 07 430 (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 300,- per deltager betales ved fremmøte.



## Ryen sykehjem

*Tekst: Stein Thomassen.*

### Beboerne

Ryen sykehjem har ca 160 beboere fordelt på 5 avdelinger. Anslagsvis 110 beboere er demente, og ca 50 er ikke. Av disse 50, er det vanskelig å samtale med ca 15, og det er ca 25 som bruker høreapparat.



Av de 25 høreapparat-brukerne, kan nærmere 10 fungere bra i samtale-situasjoner. Omtrent 2/3 av høreapparat-brukerne plundrer en del med apparatene.

Antall ansatte er ca 100. Omtrent 60-70 jobber direkte med beboerne. De fleste av disse 60-70 er i stand til å hjelpe beboere med å bruke samtale-forsterker (se forrige nr). De fleste forstår også at man må prate tydelig og langsomt for at tunghørte bedre skal forstå hva som sies.

Derimot vet praktisk talt ingen ansatte hvordan nedsatt hørsel arter seg med tanke på hvordan lyder og tale oppfattes. Svært få av dem vet hvilke sosiale problemer og psykiske belastninger den tunghørte ofte sliter med pga dårlig hørsel.

De er også ganske blanke når det gjelder å hjelpe beboerne med høreapparater, f.eks.

sette inn og ta ut, teste om apparatene virker, bytte batterier osv.

### Linn Croff

Høreluren tok en tur til Ryen sykehjem og pratet med Linn Croff som er ergoterapeut.

*Synes sykehjemmets ledelse det er viktig å øke personalets evne til å hjelpe tunghørte og høreapparat-brukere?*



Ja, absolutt.

*Du spiller en nøkkelrolle når det gjelder dette. Fortell.*

Det er veldig spennende å jobbe med dette store feltet som hittil har vært uten fokus. Rutiner mangler på et så viktig felt som dette. Det er jo en menneskerett å høre hva som sies til deg.

Selv om det vil ta tid å få orden på dette, har jeg stor tro på at vi skal få det til å bli bra.

En av mine medstudenter var tunghørt, og det har nok gjort at jeg er ekstra opptatt av at vi må hjelpe de tunghørte beboerne på en bedre måte enn hittil.

*Du er relativt nyutdannet ergoterapeut.*

Ja, jeg tok en bachelor-grad i ergoterapi på Høyskolen i Oslo. Det er en 3-årig utdanning. Ergoterapeuter havner gjerne på sykehus, rehabiliterings-sentre, sykehjem og lignende.

Barndomsdrømmen var å bli veterinær, men etter hvert dreide den seg over til et yrke med omsorg for mennesker.

*Trives på jobb?*

Nå har jeg jobbet som ergoterapeut i 2 ½ år, de siste 9 månedene her på Ryen sykehjem hvor jeg trives godt. Det er

spennende og utfordrende å jobbe på sykehjem. Men jeg kan godt tenke meg å jobbe enda mer med rehabilitering.

## Ergoterapeut ?

Med aktivitet som utgangspunkt, jobber ergoterapeuten helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende. Ergoterapeuter arbeider med mennesker som har problemer med å utføre daglige gjøremål på grunn av sykdom, skade eller annen funksjonshemming. De vurderer funksjonsevnen til det enkelte mennesket og utreder hva som trengs av trening, hjelpemidler og til rettelegging. De kan også jobbe med omgivelsene, slik at disse ikke hindrer aktivitet og deltakelse.

Les mer på [www.utdanning.no](http://www.utdanning.no)

## Privat?

Single, barnløs, trives med venner og er reiseglad. Sør-Amerika fasinerer meg. Det hadde vært gøy om jeg en dag kunne jobbe med gatebarn der. Så kunne jeg samtidig lære meg spansk.

*Hvor gode kan de ansatte bli til å hjelpe beboerne med tunghørthet og høreapparater?*

De fleste pleierne er nok veldig interessert i å lære om dette, så jeg tror vi vil komme langt. Litt tid vil det nok ta. Vi må huske at folk jobber her for å tjene til livets opphold. Det er en myte at det bor en Florence Nightingale i alle sykehjems-ansatte. Dessuten har over halvparten av pleierne vokst opp i kulturer med et litt annerledes

verdisyn enn dagens norske ideal.

En tredje utfordring er at ca 1/3 er midlertidig ansatte. Dermed er det en betydelig gjennomtrekk som krever stadig opplæring av nyansatte.

*Har du noen juleønsker i jobb-sammenheng?*

Ja visst! Hvert sykehjem bør ha en heltidsansatt hørselskontakt. De kommunale hørselskontaktene har nemlig ikke ansvar for sykehjemmene, og vi har 50 sykehjem i Oslo!

I tillegg håper jeg julenissen noterer seg mitt ønske om en ergoterapeut på hver eneste sykehjems-avdeling. Det betyr at vi her på Ryen sykehjem skulle hatt 5 ergoterapeuter.

*Takk til deg og din flotte innstilling til forbedring av forholdene for hørselshemmede ved Oslos sykehjem! Håper du får en fin-fin jul!*

Selv takk! Og riktig god jul!

- 0 -



## Korrekt innstilt ?

*Tekst: Stein Thomassen*

### Liten respons

I forrige nummer fortalte jeg om vår uformelle rundspørring blant hørselsklinikker i Oslo og omegn. Poenget var å finne ut hvor vanlig det er å måle om høreapparatene er korrekt innstilt. 4 av 23 hadde besvart vår henvendelse.

Siden har vi ikke mottatt flere svar. Tydeligvis er det svært liten interesse for å si noe om dette. Hvorfor vet jeg ikke, men kanskje kan det være lignende grunner som en av høreapparat-produzentene listet opp for halvannet år siden?

### Tanker fra en produsent

Sommeren 2011 listet høreapparat-produzenten ReSound sin offisielle blogg ([gnresoundblog.com](http://gnresoundblog.com)) opp noen vanlige grunner til at audiografer dropper å teste om høreapparatene oppfører seg slik de er programmert til å gjøre.

- Usikker på hvordan testresultatene skal tolkes.

- Usikker på hvordan man skal forklare testresultatene for pasienten.
- Tror at digitale høreapparater ikke kan testes i øret.
- Vet ikke når det er nødvendig å teste.
- Tror at slik testing er ubehagelig for pasienten.
- Tror at ny teknologi (f.eks. åpen løsning, digitale apparater osv) ikke trenger å testes.
- Mener at slik testing ikke fører til økte inntekter.
- Kan ikke ta betalt for en slik tjeneste.
- Usikker på hvordan testingen utføres.
- Har ikke moderne testutstyr for slikt.
- Mener at hvis pasienten er fornøyd, så er det ikke behov for testing.
- Tidspress

Når dette er sagt, skal vi huske at ReSound lager testutstyr og selvfølgelig tjener penger på at audiografene kjøper slikt utstyr.

- 0 -

## Bedre tilpasset høreapparat

*Tekst: Åse Dragland, redaktør i Gemini*

*Foto: Sintef IKT*

*Tidligere publisert på [www.forskning.no](http://www.forskning.no)*

### Dårlig tilpasning

Dårlig tilpasning og mangelfull oppfølging gjør at mange som har høreapparater, ikke bruker dem. Å lytte mer til brukeren når apparatet tilpasses, kan gi bedre lyd.

Når en hørselshemmet person skal få høreapparat, er det vanlig at dette skjer hos audiograf.

Audiografen tilpasser apparatet via PC, basert på muntlige tilbakemeldinger fra brukeren - som for øvrig forholder seg passiv.

Høreapparatbrukeren antas dermed å ha liten grad av forståelse for eget hørseltap og lav følelse av eierskap.

### Mer likeverdig samarbeid

En forstudie utført av Sintef viser at det er behov for mer likeverdig samarbeid



mellom bruker og audiograf, og mer kommunikasjon som kunne gi brukeren større forståelse for egen situasjon og muligheter.

Det er også behov for mer skreddersydde lydbilder for brukeren, noe som kunne gi nøyaktigere tilpasning.

Dette har resultert i en idé om en ny samarbeidsmodell der bruker og audiograf er mer likeverdige partnere, og der brukeren i langt større grad enn før deltar aktivt både i å utrede problemet, velge løsning og tilpasse høreapparatet.

### Arbeidsbord og lydsimuleringer

– Vår idé er å utvikle et lydrom med et arbeidsbord som har en berøringsskerm som bordplate.

– En slik arbeidsflate kan styrke samspillet mellom de to partene, og gjennom å demonstrere modeller / løsninger og simulere ulike lydbilder, vil det samtidig gi

brukeren mestringsfølelse, sier Geir Kjetil Hanssen ved Sintef IKT.

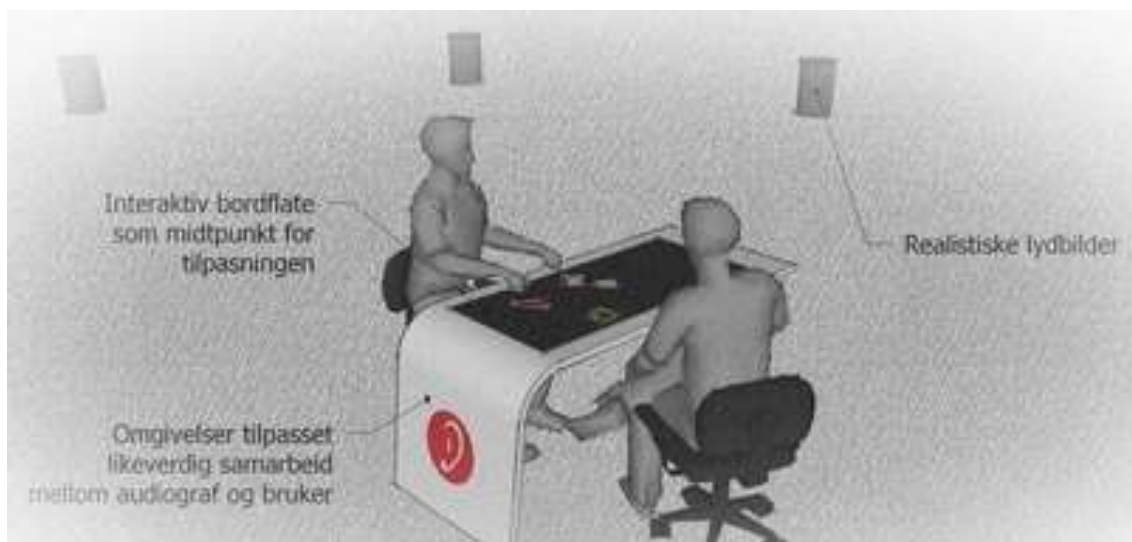
Forskerne har snakket både med fagfolk og brukere og er sikre på at de er på riktig vei.

Gjennom lydsimuleringen kan en bonde få testet høreapparatet sitt mot traktorstøy, mens en lærer kan få kjørt apparatet mot støy i et klasserom. Slik får begge parter justert høreapparatet sitt i et realistisk lydmiljø.

– Selve bordet er standardvare. Det er nesten bare å sette føtter på en flatskjerm. Jobben ligger i å utvikle programvaren, sier Hanssen.

Den videre utvikling av ideen krever nå et mer detaljert samspill med sluttbrukeren, representert ved Hørselshemmedes Landsforbund (HLF).

- 0 -



## Bruksanvisninger

Tekst: Stein Thomassen

### Forvirrende

En bekjent har nettopp fått sine første høreapparater.

Han er snart 90 og snapper ikke opp nye ting like lett lenger. Dessuten har han alltid vært litt klønete med tekniske dingser. Derfor var han glad for at en bruksanvisning fulgte med.

Imidlertid ble han allerede etter noen sider satt ut av spill. Bruksanvisningen omtalte nemlig 5 forskjellige varianter av høreapparatet. Han ble svært forvirret. Hva gjaldt for ham, og hva kunne han se bort fra?

I veiledningen sto det heller ingen ting om hvordan apparatet hans var innstilt. Han husket ikke lenger hva slags lytteprogram som var lagt inn. Dermed var det ikke så lett å forstå hvorfor apparatet oppførte seg som det gjorde.

### Slendrian?

Jeg har lest mange bruksanvisninger i mitt liv. De fleste har vært preget av hastverk og manglende evne til å forklare på en lett forståelig måte. Jeg har også laget noen bruksanvisninger selv. Det tar tid og

omtanke å forsøke å lage en god bruksanvisning.

Nybegynnere trenger ofte å få det inn med teskje. Veldig mange trenger først å få rede på kun det vesentlige. Senere kan de ta til seg mer (og vanskeligere) informasjon. Noe de absolutt ikke trenger, er å få greie på ting som ikke angår produktet de har mellom hendene.

Selv erfarne høreapparat-brukere kan ha store problemer med noen av bruksanvisningene.

### Nye muligheter

Inni PCen som brukes for å justere høreapparatene, ligger det i våre dager gjerne en kortfattet bruksanvisning for akkurat din høreapparat-modell. Spør om audiografen kan skrive denne ut på papir til deg.

Selvsagt skal du også ha en skriftlig og lett-fattelig redegjøring av hvordan apparatet ditt er innstilt. Og du bør få en *skriftlig* forklaring på hvordan du kan forvente å høre i forskjellige lyttesituasjoner. Faktisk er det smart å ha med seg en nærpersion som kanskje fanger opp ting du selv går glipp av.

Be også om en kopi av ditt audiogram.

- 0 -

Vår hovedsponsor er:



OSLO KOMMUNE







Her kunne din annonse ha stått ...

*kr 3.700,- (høyre-side)*

*kr 2.950,- (venstre side)*

**Priskalkulator:**

10 kr pr kvadrat cm + 400 kr  
Rabatt for venstre-sider: 20%  
(max HxB: 22x15 cm = hel side)

**Bakside:**

17 kr pr kvadrat cm + 800 kr  
(max HxB: 16x15 cm = ca 75% av siden)

## Å høre med CI

### Håpet om fortsatt hørsel

Inger Anita Herheim har skrevet et hefte kalt "Et hørende liv med cochleaimplantat - Trening, læring og endring". Det er en samling brukererfaringer til nytte og inspirasjon. Du kan få det gratis fra HLF.

### Inger Anita forteller:

*I denne håndboken presenterer jeg mine personlige erfaringer med å lære å høre med CI.*

*Å omstille seg til å høre med CI er en langvarig læringsprosess som alle går inn i med forskjellige forutsetninger og bakgrunn. Samtidig er det en spennende reise inn i dine egne ressurser og muligheter til å utvikle en hørsel som gir deg nye lydopplevelser og gjør det mye lettere å kommunisere. Selv om hver enkelt må finne sin egen måte å takle utfordringene på, er de grunnleggende sidene ved læringsprosessen felles for alle. Professor Per Brodal har i innledningen gitt oss en faglig innføring i disse grunnleggende forutsetningene for læring.*

*Mine erfaringer viser hvordan det på samme faglige grunnlag går an å lage seg et treningsopplegg som stimulerer og forsterker læringsprosessen, og gir maksimalt utbytte av CI.*

*Med denne håndboken håper jeg å kunne gi deg inspirasjon og konkrete forslag til hvordan du kan gå frem i din egen trening med å høre med CI.*

*Jeg håper også at den kan bidra til debatt blant fagfolk og myndigheter, og være et praktisk verktøy for audiopedagoger og logopedier i opplæringen av CI-brukere.*

*Jeg vokste opp som tunghørt i et hørende miljø. Hørselsresten ble mindre og mindre etter hvert som jeg nærmet meg voksen alder. Overgangen til å innse at det ikke lenger var nok lyder igjen til å oppfatte tale med, opplevde jeg som en vandring inn i en endeløs, svart tunnel. Kommunikasjonen utviklet seg til rene ekstremsporten, fra morgen til kveld. Talespråket er mitt språk, og syntesen mellom munnnavlesning og hørselsrest har vært min måte å oppfatte på. Å bli presentert for Cochleaimplantat (CI) ga meg et håp om at jeg fortsatt skulle få høre. En skulle tro at valget ville bli enkelt, men jeg ble overrasket over meg selv. Valget ble vanskelig fordi usikkerheten om resultatet var kjempestor. Jeg manglet tilgang til brukererfaring som kunne si noe om hvordan hørselen ville utvikle seg. Hva ville jeg høre etterpå? Det største spørsmålet av alle.*



*Etter operasjonen og lydtilkoblingen var frustrasjonen kanskje enda større. Lyden var fullstendig uten mening, og alle lydene omkring meg minte om lyden fra sauebjeller.*

*Stemmen min var nesten ikke til å kjenne igjen, og jeg snakket i halsen. Alt følt kaotisk. Jeg prøvde å få hjelp fra audiopedagoger, men fant ingen som kunne gi meg den veiledningen jeg trengte på dette tidspunktet. Å hjelpe meg selv så godt jeg kunne, kjentes som min eneste mulighet til å komme videre.*

## iPad ?

Tekst: Stein Thomassen

### Nettbrett

iPad er et nettbrett, dvs en veldig flat PC-skjerm som du styrer ved hjelp av fingeren din. For å få glede av den, må den være tilkoblet internett. Den veier bare 650



gram og er på størrelse med Høreluren (men litt tykkere). Dessuten har den oppladbart batteri som varer i nesten 10 timer, så den er veldig grei å ta med seg over alt.

### Nyttig

Hva kan du bruke den til? Lese bøker, sjekke rutetider, sjekke værmeldingen, finne matoppskrifter, sende og motta epost, surfe på internett, bestille billetter, spille musikk, se på filmer, ta bilder og video-opptak, holde orden på bilder og vise dem fram, gå i nettbanken, handle i nettbutikker, bruke Facebook, se TV-programmer og **mye** mer.

Vi som hører dårlig, har antagelig enda mer praktisk nytte av dette verktøyet enn normalthørende har. Tenk på iPaden som en PC som er enklere å bruke og veldig mye enklere å drasse med seg.

### Den er SÅ lett å bruke !

Selv om Apple sin iPad er forholdsvis enkel å bruke, blir det likevel mye frustrasjon for mange. Som regel er det lite hjelp å få av venner og familie, for de bare raser avgårde og tror at du husker alle de merkelige tingene de viste deg.

### Opplæring

Løsningen er selvsagt å gå på kurs. Men hvor i alle dager finner du et billig kurs som passer for tunghørte og hvor læreren har tid til å hjelpe deg skikkelig? Hos HLF Oslo så klart! Høstens iPad-kurs var en stor suksess. Etter nyttår blir det nye muligheter til å lære å bruke iPaden effektivt i stedet for å famle i blinde. Se side 25.

### PC / MAC også ?

Nå for tiden trenger du ikke å koble iPaden til en PC eller MAC av og til. Etter at iOS 5 og iCloud kom høsten 2011, ble alt så mye lettere for iPad-brukerne.

### Er PC'en død ?

For nybegynnere som i dag ønsker å lære å ta i bruk internett og PC, er det nettbrett (særlig Apples iPad) som gjelder. PC'en er død, leve nettbrettet!

## Ikon søker maler – talent møter inspirasjon

*Tekst: Grethe Hejer*

Rigmor Rysst har arbeidet med tegning og maling fra barnsben av. Hun har vært mangeårig medlem av Oslo Malerklubb og deltatt på flere kollektive utstillinger i regi av denne. Ved skjebnens tilfældighet fikk hun i 1991 og 1993 anledning til å delta på ukelange kurs i ikonmaling ved Lunden kloster i Oslo. En gresk ikonmaler kom helt fra Paris for å innvie 12 interesserte deltakere i denne spesielle kunstformen.

Den viktigste lærer for Rigmor Rysst har allikevel kunstneren Alexander Rasulic vært, etter at hun traff ham på hans store utstilling i 1995. De har stilt ut sammen bl.a. i Galleri Kampen, og han har også vært en god støttespiller ved hennes separatutstillinger i 2004 og 2007.

Ikonkunsten er knyttet til den ortodokse kristne kirke, der dens fremste oppgave er å forkynne kirkens lære visuelt. Kunsten oppsto i det 5. århundre, og vi skal jo da ha i minne at det var de færreste som kunne lese og skrive. Motiv, figur og linjer i ikonet

har symbolsk betydning, og det er derfor en nødvendighet at ikonmaleren kjenner disse, om ikonet skal kunne "leses riktig". Purpur og rødt er gudommelighetens farge, grønt martyrenes og brunt fattigdommens,

for å nevne noen. Men det er kanskje gullet som skiller ikonene fra annen kunst. Gullet får ikonene til å stråle. Gullet symboliserer det gudommelige lys.

Ikonkunsten fremsto i Det Byzantinske rike, men ettersom den ortodokse religion også ble annektert i Russland og på Balkan, fulgte også kirkens kunst med den.

Ikonene brukes aktivt i den ortodokse kirkens liturgi og har hatt en aktiv plass i de troendes liv. De ble båret ut for å velsigne soldatene før de dro til slagmarkene, de ble

gitt som dåpsgaver for vern av nytt liv, eller man anskaffet et reiseikon som skulle beskytte en på farefulle reiser.

**OBS:** Du husker vel foredraget mandag 25. februar i Inkognitogt 12? Se side 32.



**Madonna med barnet**

## Sammenslåing av lokallag

Tekst: Kjell Tøn, leder av HLF Oslo SydVest

### En lærerik prosess

Når vi gjør erfaringer på områder vi ikke har vært med på tidligere, har både handlingene og erfaringene en nyhetens skjær over seg. Vi er på en ukjent arena hvor det vi erfarer kan skape lærdom. Men forutsetningen får at læring skjer, er refleksjon, en bevisstgjøring av sammenhengen mellom handling og egen lærdom. Fordelen med denne type kunnskap er at den er vår egen og en del av vår plattform for handlinger i lignende situasjoner, med et fremmedord: kunnskapen er internalisert dvs. blitt en del av personligheten (eks. brent barn skyr ilden). Amerikanske foregangsmenn innen organisasjons- og lederutvikling (Reginald Revans, Chris Argyris, Donald Schon) kaller dette fenomen **action reflection learning**.

Med denne innledningen skal jeg peke på noen erfaringer som har vært lærerike gjennom sammenslåingen av lokallagene Syd og Vest.

Allerede etter årsmøtene 2011 hadde vi felles styremøter med felles medlemsaktiviteter, men adskilt økonomi. Dette gav oss en smidig overgang til en juridisk enhet som vokste sammen på en naturlig måte året etter. Om ikke omgangsvener, så ble vi personlig kjent med hverandres «styrke og svakheter» der respekt og forståelse for hverandre og en organisatorisk kraft ble etablert. Jeg vil kalle det en organisk organisatorisk forandring i motsetning til en mekanisk. Det siste kan vi se innen offentlig sektor, til tider med dårlig resultat.

Som nevnt tidligere er refleksjon viktig når det oppstår situasjoner som oppleves gode

### Bakgrunnsfakta

Høsten 2010 startet sonderinger mellom lokallagene HLF Oslo Syd og HLF Oslo Vest om lagene skulle slå seg sammen til ett lokallag. Bakgrunnen var utfordringer med å finne engasjerte tillitsvalgte, ineffektivt administrativt dobbeltarbeid, konstruerte grense-dragninger av medlemmer og lignende organisatoriske begrensninger. Medlemmene var likegyldige med hvilket lokallag de tilhørte om de engang visste om det.

HLFs vedtekter som setter rammer for det organisatoriske arbeidet, hadde ingen paragraf for sammenslåing av lokallag. Etter avklaring med Sentralstyret ble det enighet om at lokallagene først skulle oppløses for å kunne slås sammen ett år senere. På årsmøtene for begge lokallagene i februar 2012 ble det enstemmig vedtatt at lagene kunne slås sammen. Deretter har det nye lokallaget - som tok navnet **HLF Oslo SydVest** - knapt et års erfaring som et sammenslått lag med ca 2600 medlemmer.

så vel som vanskelige. Gjøre til en vane å fundere over og se sammenhengen mellom handling og resultat, og dra lærdom av dette. *Bevisstgjøring mellom handling og læring er grunnstammen for erfaringsrikdom.*

Symbolhandlinger er viktig for organisasjonens velstand og utvikling. En båttur noen timer i Oslofjorden for våre medlemmer var en slik symbolhandling. En finsolskinnssøndag i august ute på fjorden ble

en strålende markering av SydVest som en vellykket nyskapning.

En klar rolle- og arbeidsfordeling med organisatoriske rammer som tar hensyn til den enkeltes kompetanse og forutsetninger gir ikke bare bedre resultater, men også økt arbeidsglede og motivasjon. Dette er selvfølgeligheter som alle og enhver vet, men når vi erfarer det i praksis og ser sammenhengen, gjør det alt snakk om selvklarheter til skamme. Det er lett å glemme at stoltheten av å oppnå gode resultater er en belønning som utløser nye anstrengelser og handlingsvilje.

Da vi endelig var blitt et sammenslått lag, oppsto behovet for å få gjort noe med HLFs

vedtekter, slik at sammenslåing av lokallag ikke ble stilt på linje med oppløsning. Vi ønsket å markere at sammenslåing er et positiv tiltak for å øke handlingskraften, i motsetning til oppløsning som er en mer defensiv tilbaketrekning. Å endre på HLFs vedtekter fremsto som en enorm oppgave som ingen av oss i styret hadde erfaring fra, men oppgaven tok vi allikevel fatt i. Gleden og stoltheten var like enorm da Landsmøtet i Bergen nu i sommer vedtok vårt vedtektsforslag med enstemmig flertall.

- 0 -

### Meld deg inn i HLF, foreningen for hørselshemmede

Det enkleste er å melde seg inn via nettsidene [www.hlf.no](http://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



## Nye møteplasser ?

Tekst: Stein Thomassen

### Tillitsvalgtes hodepine

I flere år har jeg hørt tillitsvalgte bekymre seg over manglende fremmøte på lokal-lagenes møter og manglende rekruttering av tillitsvalgte. Like lenge har jeg hørt at vi må tenke nytt – og sett at det er krevende å tenke i nye baner.

### Konkurranse

Alle Oslo-medlemmer ser via Høreluren hva vi har å tilby dem. Det gjenstår bare for dem å velge hva de har lyst til å delta på. Men i Oslo finnes det utallige interessante ting befolkningen kan være med på, f.eks. teater, kino, utallige kurs innen utallige temaer, massevis av foredrag innen uante områder, hobbyklubber innen alle nisjer, restauranter, puber, politiske møter, osv, osv. Dessuten har vi all verdens TV-kanaler i våre dager.

Hørselslagene i Oslo konkurrerer mot alle disse interessante tilbudene.

### Internett

Når man snakker om møteplasser, vil nok mange tillitsvalgte automatisk tenke på å møtes fysisk. Imidlertid er det i vår internett-tid fullt mulig å møtes elektronisk for å utveksle meninger og erfaringer.

På Facebook på internett har møteplassen "*Hørselshemmet - hva så?*" 850 deltakere. Ikke alle bidrar aktivt, selvsagt. Men det er jo tankevekkende at det på internett er en aktiv, nyttig og levende møteplass som interesserer såpass mange mennesker. Selv om den ikke er skapt av HLF, fungerer den som møteplass for ganske mange HLF'ere.

På Facebook finnes også møteplassen "*Norsk Tinnitusinformasjon*" hvor det utveksles erfaringer og gis tips om plagsom tinnitus. 450 personer finner denne møteplassen interessant, og mange er ganske aktive.

### Hvorfor møteplasser?

Hva er hensikten med møteplassene? Svaret vi oftest vil få høre, er nok noe slikt som: *Hjelp hørselshemmede til best mulig å kunne takle sitt liv og sin hverdag som hørselshemmet.*

### Andre måter

Noen vil mene at denne målsetningen kan oppnås på mange andre måter enn å møtes. Enkelte hevder til og med at en bok fylt med kunnskap om hvordan man best mulig skal kunne takle sitt liv og sin hverdag som hørselshemmet, egentlig er en møteplass hvor "livsviktig" kunnskap møter de som savner denne kunnskapen.

Å dele ut brosjyrer i sentrum eller ørepropper på konserter, fungerer som møteplasser hvor vi blir kjent med nye mennesker og kan spre matnyttig kunnskap. Våre mange forskjellige kurs er viktige møteplasser. Våre likemenn som treffer medlemmer som har behov for assistanse, utgjør også møteplasser.

### Hva savner du?

Mange andre møteplasser kan tenkes. Vi vil gjerne høre hva DU savner.

## Formanter ?

Tekst og illustrasjon: Stein Thomassen.

### Utseende

En lyd består av mange forskjellige toner med forskjellig styrke. Hvis vi tegner opp de forskjellige tonene i lyden Y og gjør det samme med lyden O, får vi se noe artig; de ligner veldig på hverandre, bortsett fra den høyre delen.

Jo lenger ut mot *venstre* vi kommer, jo *mørkere* toner er det. Vi ser at Y- og O-lyden har omtrent like sterke toner i bassen (det mørke tone-området).

I de midtre områdene har vi mellomtonene. Her ser vi at Y-lyden har noe

svakere toner enn O-lyden i deler av mellomtonene.

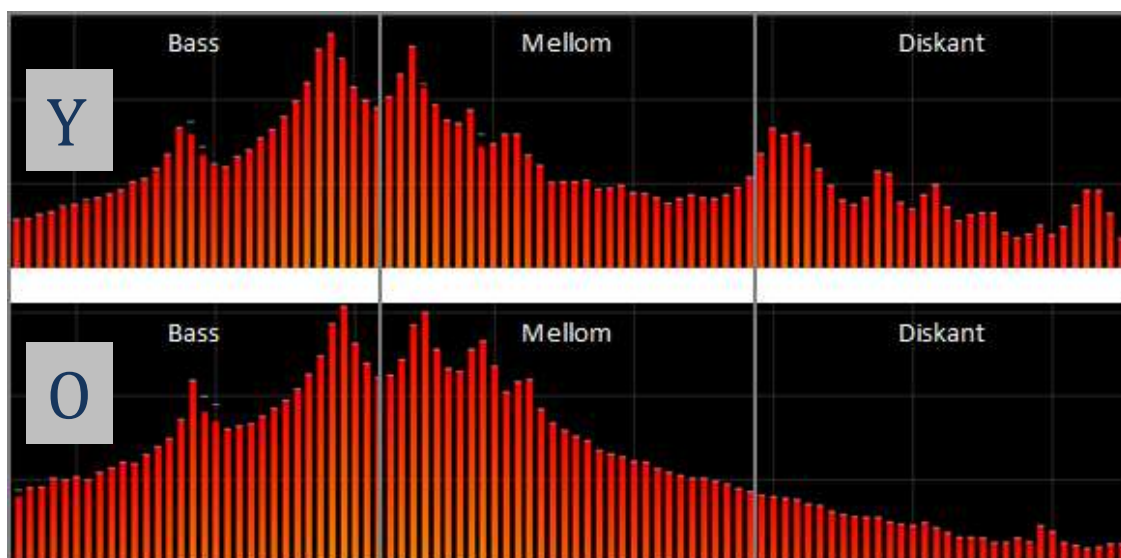
I figurenes *høyre* del har vi de *lyse* tonene. Vi ser at Y-lyden har vesentlig sterkere toner i diskanten (det lyse tone-området).

### Tone-topper

Legg merke til toppene. De kalles formanter. I bassen er det 2 formanter, og de er svært like for Y og O.

I mellomtonene er det 3 formanter, og 2 av dem er tydelig svakere for Y-lyden enn O-lyden.

I diskanten ser vi 4-5 formanter på Y-lyden, men kun en bitte liten på O-lyden.



### Virkning

Den virkelig store forskjellen mellom disse to lydene ligger altså i diskanten. Hvis du hører svært dårlig i diskanten, klarer du ikke å fange opp denne tydelige forskjellen

særlig godt. Legg hånden over høyre del av bildet, så ser du at lydene da ser temmelig like ut. Dermed blir det vanskelig å oppfatte om det sies Y eller O.

## Teleslynge i kirker

### Oversikt

Vår studieleder Ada Spæren har satt sammen en oversikt over tilstanden på teleslyngene i mange av byens kirker og kapeller.

Den er gjort på grunnlag av tilbakemeldinger fra publikum og andre gjennom forrige vinter. Derfor kan situasjonen nå være endret.

Vi er svært takknemlige for korrigerende tilbakemeldinger fra folk som vet hvordan tilstanden er akkurat nå.

### Teknisk omlegging

Om ett år blir mye av dagens trådløse mikrofonutstyr forbudt å bruke. I tiden framover vil vi nok derfor merke at situasjonen vil være ustabil i mange kirker. Både teleslynge og høyttaler-anlegg kan bli påvirket av dette.

Generelt kan vi si at dersom kirken har et fungerende høyttaler-system, bør vi forvente at også teleslynge fungerer. Teknisk og økonomisk er det veldig kurant å sluse lyden fra et høyttaler-system inn i en teleslynge.

---

**Bekkelaget:** Ustabil / ikke slått på?

**Bredtvedt:** Kun venstre benkerad.

**Bygdøy:** OK.

**Fagerborg:** OK.

**Frogner:** God på høyre benkerad (etter å ha vært ute av drift i mange år).

**Frogner kirke kapell:** Finnes ikke.

**Furuset:** Kun bestemte steder i salen.

**Gamle Aker:** Ikke i bruk.

**Grefsen:** Ikke i bruk.

**Haslum:** OK.

**Holmenkollen:** OK.

**Kampen:** OK. Veldig bra.

**Lambertseter:** OK.

**Ljan:** ???

**Manglerud:** OK.

**Nordberg:** OK. Men kun en mikrofon?

**Ris:** OK.

**Ris menighetshus:** OK.

**Røa:** OK.

**Sagene:** Ikke i bruk.

**Ullern:** Finnes ikke.

**Uranienborg:** OK.

**Uranienborg Daas gt:** Finnes ikke.

**Vestre Aker:** OK.

**Vestre Gravlund kapell:** Finnes ikke.

**Vestre Gravlund Krematorium:** OK.

**Voksen:** OK.

**Vålerenga:** OK.

**Østre Aker:** OK.

---

## Litt av hvert

### Ny tinnitus-bok

En ny bok rettet mot både tinnitusrammede og behandlere kommer i salg i løpet av januar/februar. Boken heter "Tinnitus - bryt lydbarrieren med kognitiv terapi". Forfatteren Katharine C. Williams er psykologspesialist ved Nasjonalt senter for hørsel og psykisk helse.

### Sommerens vakreste eventyr!

Tekst: Kirsten I. Feragen.

Foto: Sylvie Simonsen



Søndag 19. august ble en strålende dag etter en fuktig sommer. HLF Oslo SydVest arrangerte en båttur i Oslofjorden for å feire at HLF Oslo Syd og HLF Oslo Vest hadde gått sammen til ett lag, og nå er byens største lokallag.

Ca 65 personer møtte opp, og det var gledelig å se mange nye ansikter og oppleve den gode stemningen.

### 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

### APD – læringsvansker – ADHD

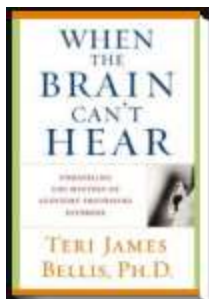
Auditory Processeing Disorder (APD) kan vi på norsk godt kalle "hørsels-bearbeidingsvansker". Ofte støter vi også på begrepet Central Auditory Processing Disorder (CAPD) for å tydeliggjøre at det ikke handler og selve ørene men om hjernens rolle i denne typen hørselshemming.

Mennesker med APD hører informasjonen, men de har vanskeligheter med å forstå budskapet. Selv om det virker som de har et hørselstap, vil en vanlig hørselstest vise at de har normal hørsel. Problemet ligger i hjernens evne til å tolke budskapet i ting som blir sagt. Ofte forstår de godt hvis beskjeden blir gitt skriftlig.

ADP kan gi seg utslag i en rekke forskjellige problemer. Læringsvansker er en av dem. Det blir selvsagt svært vanskelig å lære når man har problemer med å forstå hva lærere og medelever sier. Åpenbart kan APD ofte forveksles med læringsvansker. Men faktisk kan APD også ofte forveksles med ADHD (hyperaktivitet / konsentrasjons-svikt). Dette fordi APD kan gjøre at

man utagerer i desperasjon, og dette kan minne om adferd knyttet til ADHD.

Teri James Bellis har skrevet en bok som heter "When the Brain Can't Hear". Den løfter bl.a. fram problemene med å stille korrekt diagnose.



## Tegnspråk

*Tekst: Språkrådet*

Ifølge språkdatabasen Ethnologue finnes det ca. 130 forskjellige tegnspråk i verden. Tegnspråk oppstår og utvikler seg naturlig der det er behov for dem, akkurat som talespråk. Dette betyr at det ikke er noen som har funnet opp tegnspråkene. Tegnspråk oppstår der døve kommer sammen, fordi de, som alle andre mennesker, har behov for å kommunisere lett og uanstrengt med hverandre. Historisk har dette ofte skjedd i tilknytning til utdanningsinstitusjoner.

## Tinnitusplage kan ligne PTSD

Svært mange av de som plages av sin tinnitus-lyd, antas å ha vært utsatt for en traumatiserende opplevelse som har fått underbevisstheten til å tro at tinnitus-lyden representerer den traumatiske situasjonen. I disse tilfellene kan vi på sett og vis si at tinnitus-plagen er en slektning av post-traumatisk stressyndrom (PTSD).

## Danmark

I Danmark får man gratis batterier til høreapparatene sine. Det er kommunene som betaler dette for sine innbyggere. I noen kommuner kan man hente batteriene på apoteket. I andre får man batteriene på annet vis, f.eks på kommunekontoret.

## Autisme

De aller fleste autister er overfølsomme for lyder. Faktisk er som regel alle sansene deres overfølsomme.

## Barnehage

Svært mange barn og ansatte i barnehager utsettes daglig for støy som kan være skadelig. Dette viser en omfattende kartlegging utført av Private Barnehagers Landsforbund (PBL). De har målt støynivået i 64 private barnehager over hele landet. I gjennomsnitt ble støynivået målt til ca 81 desibel. Det tilsvarer lydnivået ved en sterkt trafikkert bilvei, og det er 20 desibel mer enn den anbefalte maksgrensen for støy i barnehager.

## Bedre lyd på NRK

Antall klager er mer enn halvert etter at NRK i to år har jobbet systematisk med å bedre hørbarheten.

NRK startet sitt hørbarhetsprosjekt i 2010, over samme lest som Sveriges Television (SVT) sitt "Hørs det?". Svenskenes prosjekt førte til at antall klager relatert til bakgrunnsstøy ble redusert med 90 prosent i løpet av to år.

## Spebarn

Det fødes cirka 60.000 barn i Norge hvert år, omtrent 60 av dem blir født med et så stort hørselstap at de trenger oppfølging med høreapparat eller CI for å utvikle hørsel og talespråk. I tillegg til hørselstesting av nyfødte er det viktig at foreldrene tar med barnet til ordinære kontroller ved helsestasjonen, siden eventuelle hørselstap også kan oppstå også etter fødselen.

## HLF Oslos tilbud til deg

### Spennvidde

Datakurs, bussturer, franskkurs, batterisalg, praktisk hjelp med høreapparatene, foredrag, råd og hjelp, kunstutstilling, filmvisninger, billedvev, bridge, omvisninger osv. Alt dette tilbyr vi.

### Hvor i byen er vi?

Du finner oss i Inkognitogt 12 (rett bak Slottet). 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 også 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 mistriivsel 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.

### Kontakt-info

Tlf: 974 07 430  
(bemannet tirsdag og torsdag kl. 11-14, ellers tlf-svarer)

SMS: 974 07 430

Post: Inkognitogt 12, 0258 Oslo

Epost: [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no)

Besøk: Inkognitogt 12, 1 etg.  
(rett bak Slottet)  
Nærmeste holdeplass:  
Riddervolds Plass

www: [www.hlfoslo.no](http://www.hlfoslo.no)

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 25-32. Andre aktiviteter er beskrevet på side 32-35.

### 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.

### Nytt telefonnummer

Fra 1. januar 2013 er vårt nye telefonnummer 974 07 430. Telefonen er betjent tirs- og torsdager, mellom kl 1100 og 1400. Men du kan alltid legge igjen en beskjed på telefonsvareren, så vil vi forsøke å ringe deg tilbake. Legg merke til at du nå kan



sende tekstmelding (sms) til oss (974 07 430). Og selvsagt kan du fremdeles skrive epost til [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no) eller skrive brev til HLF Oslo, Inkognitogt 12, 0258 Oslo.

Vi åpner 3. januar, og siste dag før sommeren blir 20. juni. 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!***

## Fylkeslederen har ordet

### Lokalt engasjement

Det interessepolitiske arbeidet er et av HLFs to hovedsatsingsområder. Endringer i samfunnet må til både for å forebygge hørselskader og for å få en optimal tilrettelegging for hørselshemmede. Den eneste måten å få dette til på er å arbeide mot beslutningstakere både innen politikken og på andre områder.

Mye av HLFs interessepolitiske arbeid må skje sentralt. Lover, forskrifter og annet regelverk krever et solid arbeid mot sentrale myndigheter for å få til nødvendige endringer. Her spiller både sentrale tillitsvalgte og ansatte en viktig rolle og gjør en god jobb.

Like viktig er imidlertid det interessepolitiske arbeidet i våre lokale ledd. Det er her vedtak gjort sentralt skal settes ut i praksis og det er her hørselshemmede møter en rekke utfordringer i hverdagen.

HLFs lokallag må i lokalsamfunnet være ei "vaktbikkje" i forhold til at myndighetene følger opp det regelverket som finnes for tilrettelegging. Dette gjelder blant annet tilgjengelighet til alle offentlige møte-lokaler og kontorer. Like viktig er imidlertid mer private aktører, både i forhold til lokaliteter og arbeidsplasser.



Det forebyggende arbeidet er det blitt satt mer fokus på de siste årene. "Lydøret" som en rekke lokallag plasserer i barnehager er et godt eksempel på tiltak innenfor dette området. I alle kommuner er støy i ulike sammenheng et problem og det er nødvendig at vi

engasjerer oss i dette for å forebygge hørselskader.

Lokalt interessepolitisk arbeid er nødvendig for at vi i HLF skal nå våre mål. Det vil også ha høy prioritet i HLF Oslo.

*Knut Magne Ellingsen, Fylkesleder*

## Groruddalen + Oslo Nord-Øst

### Sammenslåing?

Styrene i HLF Groruddalen og HLF Oslo Nord-Øst er i samtaler om sammenslåing av de to lagene. Bakgrunnen for dette er at de tidligere lagene HLF Oslo Syd og HLF Oslo Vest vedtok å slå seg sammen i februar i år.

I tillegg mener styrene i HLF Groruddalen og HLF Oslo Nord-Øst at det vil bety en bedre balanse med to omtrent like store lag i Oslo enn med et stort og to mindre lag. Et forhold som også har betydning er at det blir litt enklere å få besatt de nødvendige tillitsverv.

Forslag om eventuell sammenslåing vil gå fram av årsmøtepapirene for begge lag. Dokumentene vil være tilgjengelig i Inkognitogt. 12 forut for årsmøtene.

Datoen for årsmøtet vil være den samme for begge lag og er 14. februar i Inkognitogt 12. Hvis sammenslåingen blir godtatt av begge lags årsmøter, tar vi sikte på et felles konstituerende årsmøte umiddelbart etter at de respektive lokallags møter er avsluttet.

### Vårens møter

Pga sammenslåingsplanene som begge styrene går inn for, har HLF Oslo Nord-Øst ikke fastlagt noe program for først halvdel av 2013, men oppfordrer alle til å være med på HLF Groruddalens arrangementer samt de arrangementer som er publisert annet sted i bladet.

### Kontakt-info

Brev: Inkognitogt 12, 0258 Oslo  
Nettside: [www.hlfoslo.no](http://www.hlfoslo.no)

#### HLF Groruddalen:

Leder: Wivi Garthe  
sms / tlf 906 98 065  
Epost: [groruddalen@hlfoslo.no](mailto:groruddalen@hlfoslo.no)

#### HLF Oslo Nord-Øst:

Leder: Berit Anthonessen  
Epost: [nordost@hlfoslo.no](mailto:nordost@hlfoslo.no)

### Program

#### Januar 30.01.:

Foredrag fra historielaget i Groruddalen.

#### Februar 14.02.

Årsmøte i Inkognitogt. 12.

#### Mars 20.03.:

Foredrag om tinnitus av Stein Thomassen i BU-salen i Alna bydel eller på Veitvet.

#### April 24.04.:

Ikke avklart emne.

#### Mai 25.05.:

Vi prøver å få til en dagstur til Koster.

#### August 28.08.:

Hørselestesting i Inkognitogt.12.

*Alle møtene vil bli annonsert i Akers Avis Groruddalen og på NRK TekstTV.*

**Vi ønsker alle en fredelig jul og et deilig nytt år.**

*Hilsen "team Nord-Øst" og Groruddalens styre.*

## Oslo SydVest

### Vårens aktiviteter

Vi har mange aktiviteter også denne våren. De fleste finner sted i Inkognitogt 12.

Se annet sted i bladet for å finne noe som interesserer deg..

*Velkommen til et spennende år!*

### Kontakt-info

Leder: Kjell Tøn, tlf 22 13 87 30  
Brev: Inkognitogt 12, 0258 Oslo  
Epost: sydvest@hlfoslo.no  
Nettside: www.sydvest.hlfoslo.no  
Møtested: Inkognitogt 12, 1 etg.  
(rett bak Slottet)  
Nærmeste holdeplass:  
Riddervolds Plass

## Seniortreffen

### Formiddagstilbudet

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.

### Møtedager 1. Halvår 2013

- Onsdag 16. januar kl. 12.00
- Onsdag 20. februar kl. 12.00
- Onsdag 20. mars kl. 12.00
- Onsdag 17. april kl. 12.00
- Onsdag 15. mai kl. 12.00

Entre kr. 35.-

### Kontakt-info

SMS: 974 07 430  
Tlf: 974 07 430  
(tirs og tors kl. 11-15)  
Post: Inkognitogt 12, 0258 Oslo  
Epost: seniortreffen@hlfoslo.no  
Møtested: Inkognitogt 12, 1 etg.  
(rett bak Slottet)  
Nærmeste holdeplass:  
Riddervolds Plass

Program er ikke fastlagt.

Følg med på TEKST TV side 774 - 776 og oppslag i Inkognitogt. 12.

## Andre lag

### Foreldreforeningen

Se [www.foreldre.hlfoslo.no](http://www.foreldre.hlfoslo.no)

### Ungdomslaget

Se [www.hlfu.hlfoslo.no](http://www.hlfu.hlfoslo.no)

## Fylkeslaget

### HLF Oslo

Fylkesleder: Knut Magne Ellingsen  
mobil 468 63 109  
Studieleder: Ada Spæren, sms 95058677  
Kontor: Inkognitogt 12, 0258 Oslo  
(rett bak Slottet)  
Tlf: 974 07 430 (tirs+tors 11-14)  
Post: Inkognitogt 12, 0258 Oslo  
Epost: [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no)  
Nett: [www.hlfoslo.no](http://www.hlfoslo.no)  
Org.Nr: 978 639 437

### Fylkeskontakter

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

### Husk lokallagenes årsmøter:

( i Inkognitogt. 12 )

- **HLF Groruddalen:** Torsdag 14. februar kl 18.00
- **HLF Oslo Nord-Øst:** Torsdag 14. februar kl 18.00
- **HLF Oslo SydVest:** Onsdag 13. februar kl 18.00

**Velkommen!**

## Lær å bruke data / internett / iPad

### *Helt nødvendig i våre dager*

Selv normalhørende kommuniserer i dag i veldig stor grad skriftlig via internett (epost, Facebook o.l.). De bestiller også billetter, leser aviser og bøker og leter opp informasjon via internett.

Dette gjøres ved hjelp av en PC (f.eks. Windows), et nettbrett (f.eks. iPad) eller en smart-telefon (f.eks. Android), som er koblet til internett. Se for øvrig artikkel på side 11.

I tillegg til å lære å bruke internett og iPad, har vi det gøy på kursene.

### *Fordeler hos oss:*

- Små klasser (max 8 deltakere)
- Rolig tempo og mye repetisjon
- Holder oss til det som er viktig
- Bruker lettfattelig hverdagspråk
- Prater høyt, tydelig og rolig
- Bruker teleslynge
- Alt vises på lerret
- Deltakerne bruker sin egen maskin

### *Tempo på kveldskurs*

Kveldskursene holder litt høyere tempo og har derfor færre timer (typisk 12 timer i stedet for 16).

### *Kurssted*

Alle datakursene holdes i Inkognitogt 12 (bak Slottet)

### *Lærer*

På alle datakursene: Stein Thomassen, dataingeniør og kunnskapsformidler

### *Info + Påmelding*

Stein Thomassen, tlf / sms 400 48 393, epost [stein@hlfoslo.no](mailto:stein@hlfoslo.no)

### *Forutsetning 1*

#### **På ALLE iPad-kurs kreves det at:**

- a) du har en iPad av fabrikat Apple.
- b) din iPad må være satt opp og registrert, slik at du vet Apple-ID og passord.
- c) Disse må du ha skrevet ned på et papir og ha med deg på kurset, slik at du kan skrive inn korrekt når det er nødvendig (f.eks. i AppStore).

#### *Hvis punkt b) ikke er i orden, kan vi hjelpe deg følgende dager:*

man 7/1 kl 2030, fre 18/1 kl 1400,  
man 4/2 kl 1300, tors 7/2 kl 1300,  
tirs 12/2 kl 1800.

#### *Hjelpen koster 200 kr.*

### *iPad tr 1 - Senior*

Slutt å famle! Lær å bruke iPad skikkelig.

#### **Hva du lærer:**

- Grunnleggende bli kjent med iPad
- Nøyaktig bruk av fingrene
- Skrivning og retting av skrivefeil
- Ta bilder og videoer, og vise dem fram
- Legge inn apper (programmer)
- Bli litt kjent med noen apper, f.eks. værmelding, rutetider, tlf-opplysning, nyheter, kino, matoppskrifter.
- Surfe på internett

**Forutsetning:** I tillegg til punkt a), b) og c) ovenfor, må du ha lyst til å bruke iPad og lyst til å øve litt hjemme..

**Pris:** 800 for HLF-medl, 1.200 for andre.

**Oppstart:** Velg mellom flere muligheter:

- Fredag 18 januar, kl 1100  
(6 fre a drøye 2,5 t) (men ikke 22/2)
- Mandag 11 februar, kl 1300  
(8 man a snaue 2t) (men ikke 18/2, 25/3, 1/4)
- Torsdag 14 februar, kl 1300  
(8 tors a snaue 2 t) (ikke 21/2, 28/3)

### **iPad tr 1 - Yrkesaktiv (kveldskurs)**

Som "iPad tr 1 - Senior", men på kveldstid og litt høyere tempo.

**Pris:** 800 for HLF-medl, 1.200 for andre.

**Oppstart:** Velg mellom flere muligheter:

- Mandag 7 januar, kl 1730  
(4 mandag kvelder a snaue 3 t)
- Tirsdag 12 februar, kl 1800  
(4 mandag kvelder a snaue 3 t)

### **Oppfrisking av iPad tr 1 - Senior**

Passer for deg som har lyst til å repetere før du starter på trinn 2. Eller for deg som har lyst til å begynne på trinn 2 men ikke har gått våre kurs før og er usikker på om du har det nødvendige grunnlaget.

**Pris:** 450 for HLF-medl, 790 for andre.

**Oppstart:** Mandag 7 januar, kl 1500  
(4 mandager à snaue 2 t)

### **iPad tr 2 - Senior**

Fortsettelse fra trinn 1.

**Hva du lærer:**

- Bruke den innebyggede epost-appen
- Kontaktliste
- Safari bokmerker, faner o.l.
- Rutetider
- Bestille billetter
- iBooks
- Oppdateringer og viktige innstillinger
- Diverse annet

**Forutsetning:** I tillegg til punktene a), b) og c) på forrige side og punktene d), e) og f)

### **Forutsetning 2**

**På alle iPad-kurs UNNTATT "Trinn 1" og "Grunnkurs" kreves det at:**

- d) du har en epost-adresse.
- e) du vet epost-adressen og passordet som er knyttet til epost-kontoen din.
- f) For å nyttiggjøre deg iPadens epost-program på en smidig måte, bør din epost-adresse være fra icloud.com, me.com, gmail (ikke getmail), live, hotmail eller andre som bruker "imap" eller "ActivSync".

**Hvis punkt d) e) og/eller f) ikke er i orden, kan vi hjelpe deg følgende dager:**

ons 16/1 kl 1100, man 4/2 kl 1300,  
man 11/2 kl 2030, fre 15/3 kl 1400,  
tirs 9/4 kl 2000

**Hjelpen koster 200 - 400 kr.**

på denne siden, må du være omtrent på nivå med vårt kurs "iPad tr 1" (se forrige side). Husk muligheten for å gå kurset "Oppfrisking av iPad tr 1" i forkant av trinn 2 kurset.

**Pris:** 800 for HLF-medl, 1.200 for andre.

**Oppstart:** Velg mellom flere muligheter:

- Onsdag 23 januar, kl 1100  
(8 ons a snaue 2 t) (men ikke 20/2)
- Mandag 11 februar, kl 1500  
(8 man a snaue 2 t) (men ikke 18/2, 25/3, 1/4)
- Fredag 15 mars, kl 1100  
(6 fre a drøye 2,5 t) (ikke 22/3, 29/3)



### **iPad tr 2 - Yrkesaktiv (kveldskurs)**

Som "iPad tr 2 - Senior", men på kveldstid og litt høyere tempo.

**Pris:** 800 for HLF-medl, 1.200 for andre.

**Oppstart:** Velg mellom flere muligheter:

- Mandag 11 februar, kl 1730  
(4 mandag kvelder a snaue 3 t)
- Tirsdag 9 april, kl 1800  
(4 tirsdag kvelder a snaue 3 t)

### **Oppfrisking av iPad tr 2 - Senior**

Passer for deg som har lyst til å repetere før du starter på trinn 3 eller de andre "spesial"-kursene. Eller for deg som har lyst til å begynne på trinn 3 eller et "spesial"-kurs men ikke har gått våre kurs før og er usikker på om du har det nødvendige grunnlaget.

**Pris:** 450 for HLF-medl, 790 for andre.

**Oppstart:** Tirsdag 8 januar, kl 1400  
(4 tirsdager à snaue 2 t)

### **iPad tr 3 - Senior**

Fortsettelse fra trinn 2. Nå lærer du *litt* om mange forskjellige ting. Dette blir mer en oppdagelsesferd for å få en smakebit på mange av iPadens flotte muligheter.

**Hva vi berører:**

- Kalender og Påminnelser
- Meldinger, Facetime og Skype
- Importere bilder
- iCloud, synkronisering og backup
- Aviser, bøker, TV, podcast
- Diverse annet

**Forutsetning:** I tillegg til punktene a), b) og c) på side 25 og punktene d), e) og f) på side 26, må du være omtrent på nivå med vårt kurs "iPad tr 2" (se forrige side). Husk muligheten for å gå kurset "**Oppfrisking av iPad tr 2**" i forkant av trinn 3 kurset.

**Pris:** 800 for HLF-medl, 1.200 for andre.

**Oppstart:** Velg mellom flere muligheter:

- Onsdag 23 januar, kl 1300  
(8 ons a snaue 2 t) (men ikke 20/3)
- Tirsdag 12 februar, kl 1400  
(8 tirs a snaue 2 t) (ikke 19/2,26/3, 2/4)

### **iPad tr 3 - Yrkesaktiv (kveldskurs)**

Som "iPad tr 3 - Senior", men på kveldstid og litt høyere tempo.

**Pris:** 800 for HLF-medl, 1.200 for andre.

**Oppstart:** Velg mellom flere muligheter:

- Tirsdag 8 januar, kl 1800  
(4 tirsdag kvelder a snaue 3 t)
- Mandag 8 april, kl 1730  
(4 mandag kvelder a snaue 3 t)

## **Tema-kurs (for iPad)**

### **Forutsetninger for tema-kurs**

*For å delta på tema-kursene, bør du ha et visst grunnlag. Ellers kan det være svært vanskelig å få utbytte av kursene.*

*Hvis du ikke lever opp til de 7 forutsetningene nedenfor, anbefaler vi på det sterkeste at du går vårt "Grunnkurs" eller "iPad tr 2".*

1. Punktene a), b), c) nevnt på side 25.
2. Punktene d), e) og f) nevnt på side 26.
3. iPadens innebygde epost-program MÅ være fungerende.
4. Treffe presist når du trykker med fingeren på skjermen.
5. Skrive på tastaturet uten å fomme for mye.
6. Rette tekst som er feilskrevet. Dessuten markere, kopiere og lime inn tekst.
7. Beherske enkel bruk av iPadens innebygde epost-program (motta, åpne vedlegg, sende).

### **iPad Grunnkurs - Senior**

Du lærer kun det absolutt nødvendige for å kunne delta på våre tema-kurs.

**Pris:** 600 for HLF-medl, 1.000 for andre.

**Oppstart:** Velg mellom flere muligheter som passer for nettopp det tema-kurset du ønsker å gå på.:

- Tirsdag 8 januar, kl 1600  
(5 tirsdager a drøye 2 t)
- Onsdag 9 januar, kl 1500  
(5 onsdager a drøye 2 t)
- Torsdag 10 januar, kl 1500  
(5 torsdager a drøye 2 t)

### **iPad Grunnkurs - Yrkesaktiv (kveld)**

Som "iPad grunnkurs - Senior", men på kveldstid og litt høyere tempo.

**Pris:** 600 for HLF-medl, 1.000 for andre.

**Oppstart:** Onsdag 9 januar, kl 1730  
(3 onsdag kvelder a snaue 3 t)

### **iPad Fotoalbum tr. 1 - Senior**

Lær å bruke iPaden til å og holde orden og pynte på bildene dine. Vi bruker *Bilder*-appen som følger med iPaden.

**Hva du lærer:**

- Hente inn bilder fra epost, kamera, minnekort og lignende.
- Holde orden på bildene
- Fikse litt på bildene (f.eks. beskjære, rette opp skråstilte bilder, fjerne røde øyne, justere lysstyrke).
- Vise bilder på iPaden
- Gi fra seg bilder, bl.a. via epost
- Diverse annet

**Forutsetning:** Se "*Forutsetninger for tema-kursene*".

**Pris:** 800 for HLF-medl, 1.200 for andre.

**Oppstart:** Torsdag 28 februar, kl 1500  
(8 tors a snaue 2 t) (ikke 28/3)

### **iPad Facebook tr. 1 - Senior**

Lær å følge med på hva familie og venner legger ut på Facebook.

**Hva du lærer:**

- Finne venner på Facebook
- Følge med på nyhetsoppdateringer (statusoppdateringer) fra venner
- Se på venners bilder
- Kommentere venners nyheter og bilder
- Legge inn egne nyhetsoppdateringer

**Forutsetning:** I tillegg til "*Forutsetninger for tema-kursene*" må du ha registrert deg på Facebook. Hvis du ikke har en Facebook-konto, hjelper vi deg onsdag 20/2 kl 1500. Hjelpen koster 200 kr.

**Pris:** 800 for HLF-medl, 1.200 for andre.

**Oppstart:** Onsdag 27 februar, kl 1500  
(8 ons a snaue 2 t) (men ikke 20/3, 27/3)

### **iPad Skype - Senior**

Med Skype kan du bruke iPaden som video-telefon og som vanlig telefon.

**Hva du lærer:**

- Opprette konto og installere app
- Bruke Skype

**Forutsetning:** Se "*Forutsetninger for tema-kursene*".

**Pris:** 800 for HLF-medl, 1.200 for andre.

**Oppstart:** Tirsdag 26 februar, kl 1600  
(8 tors a snaue 2 t)(ikke 26/3, 2/4)

### **iPad tekstbehandling tr 1 - Yrkesaktiv (kveldskurs)**

Lær å bruke "Pages for iPad" til å skrive proff utseende brev, referater, invitasjoner eller andre dokumenter.

**Hva du lærer:**

- Formatere tekst (skrifttype, farge o.l.)
- Sette inn bilder o.l.
- Markere, kopiere og flytte tekst
- Div annet

**Forutsetning:** I tillegg til "Forutsetninger for tema-kursene" må du ha skrevet

**Pris:** 800 for HLF-medl, 1.200 for andre.

**Oppstart:** Onsdag 6 februar, kl 1730  
(4 ons à snaue 3 t) (ikke 13/2)

### **iPad tekstbehandling tr 2 - Yrkesaktiv (kveldskurs)**

Fortsettelse av trinn 1.

**Hva du lærer:**

- Punktlister og nummererte lister
- Tabeller og grafer
- Diverse annet

**Forutsetning:** : I tillegg til "Forutsetninger for tema-kursene", må du være på nivå med kurset "iPad tekstbehandling tr 1".

**Pris:** 800 for HLF-medl, 1.200 for andre.

**Oppstart:** Onsdag 10 april, kl 1730  
(4 ons à snaue 3 t) (ikke 1/5)

### **Så et par "gammeldage" PC-kurs:**

#### **Oppfrisking av Internett-3**

For deg som vil repetere før du starter på trinn 4. Eller for deg som er usikker på om du har det nødvendige grunnlaget for å begynne på trinn 4.

**Forutsetning:** Du må kunne bruke pekeplate og/eller mus effektivt. Du må også være fortrolig med minimering og maksimering av vinduer.

**Pris:** 390 for HLF-medl, 690 for andre.

**Oppstart:** Mandag 7 januar, kl 1100  
(4 mandager à snaue 2 t)

#### **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:** Fortrolig med å veksle mellom flere vinduer / faner, samt minimere og maksimere vinduer.

**Pris:** 750 for HLF-medl, 1.200 for andre.

**Oppstart:** Mandag 11 februar, kl 1100  
(8 mandager à snaue 2 t)  
(men ikke 18/2, 18/3, 25/3, 1/4)

#### **Oppfrisking av Internett-4**

For deg som vil repetere før du starter på trinn 5. Eller for deg som er usikker på om du har det nødvendige grunnlaget for å begynne på trinn 5.

**Forutsetning:** Samme som for "Internett senior - tr 4".

**Pris:** 390 for HLF-medl, 690 for andre.

**Oppstart:** Torsdag 10 januar, kl 1100  
(4 torsdager à snaue 2 t)

#### **Internett senior - tr. 5**

I tillegg til å repetere de viktigste tingene fra trinn 4, vil temaene i stor grad formes etter deltakernes ønsker.

**Forutsetning:** Her må du være rimelig fortrolig med PC, f.eks. lett veksle mellom flere vinduer / faner.

**Pris:** 750 for HLF-medl, 1.200 for andre.

**Oppstart:** Torsdag 14 februar, kl 1100  
(8 torsdager à snaue 2 t)  
(men ikke 21/2 og 28/3)

## Lær deg språk

### *Språk bra for tunghørte*

Å lære språk er bra trening for vår generelle taleforståelse.

Våre klasser er små, bare 4-8 personer. Dessuten bruker vi teleslynge, slik at alle som har T-innstilling på høreapparatene, får bedre lytteforhold.

### *Kursted*

Inkognitogt 12 (bak Slottet)

### *Info*

Hvis ikke annet er oppgitt:  
Kontoret (se side 20)

### *Påmelding*

Hvis ikke annet er oppgitt:  
Kontoret (se side 20)

### *Fransk – øvet*



**Lærer:** Birgitta Lie.

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

**Oppstart:** Tirsdag 22/1, kl 1100.

**Varighet:** 6 tirsdager à 2,5 timer.

### *Fransk – øvet (forts.)*



**Lærer:** Birgitta Lie.

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

**Oppstart:** Tirsdag 5/3, kl 1100.

**Varighet:** 6 tirsdager à 2,5 timer.

### *Fransk – øvet (uten lærer.)*



Uten lærer. Oppstart etter avtale.

**Kontakt:** Lill Iversen, mobil 480 59 042 (helst sms).

### *Fransk – nybeg / litt øvet / øvet*



Er du interessert i kurs i fransk nybegynner / øvet, gi beskjed til kontoret. Kanskje det kan settes opp et passende kurs.

### *Spansk – øvet*



Fortsettelse fra tidligere kurs.

**Lærebok:** Caminos 1.

**Lærer:** Javier Martinez Alarcon.

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

**Oppstart:** Tirsdag 22/1, kl 1700.

**Varighet:** 6 tirsdager à 2 timer.

### *Spansk – litt øvet*



**Lærebok:** El Mundos.

**Lærer:** Ruth Enersen.

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

**Oppstart:** Torsdag 10/1, kl 1600.

**Varighet:** 7 torsdager à 2 timer.

### *Spansk – litt øvet (forts.)*



**Lærebok:** El Mundos.

**Lærer:** Ruth Enersen.

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

**Oppstart:** Torsdag 7/3, kl 1600.

**Varighet:** 7 torsdager à 2 timer.

## Diverse kurs

### Moderne høreapparater

Høreapparaters muligheter, begrensninger og hvordan du skal få audiografen til justere dem for å passe best mulig til akkurat ditt hørselstap. Temaer:

- 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, 800 for andre

**Oppstart:** Torsdag 4 april, kl 1730

**Varighet:** 3 torsdags kvelder à nesten 3 t

### Bridge



Alltid på en fredag kl 11.00-15.00.

Starter 11. januar og varer til 21. juni. Til sammen 22 ganger. Det blir også flere undervisningstimer med Finn Brandsnes. Arrangør: HLF Oslo SydVest.

**Vel møtt til hjernetrim!**

### Billedvev – 1



Nye / øvede.

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

**Lærer:** Torunn Syversen, 916 05 867.

**Pris:** 800 for HLF-medl, 1.600 for andre.

**Oppstart:** Tirsdag 15/1, kl 1000.

**Varighet:** 10 tirsdager à 4,5 timer, til sammen 45 timer inkl kaffepause.

### Kurssted

Hvis ikke annet er oppgitt:  
Inkognito 12 (bak Slottet)

### Info

Hvis ikke annet er oppgitt:  
Kontoret (se side 20)

### Påmelding

Hvis ikke annet er oppgitt:  
Kontoret (se side 20)

### Billedvev – 4 (uten lærer)

Nye / øvede.

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

**Lærer:** OBS: Uten lærer.

**Kontakt:** Ada Spæren, mobil 950 58 677 (helst sms)

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

**Oppstart:** Tirsdag 2/4, kl 1000.

**Varighet:** tirsdager à 4,5 timer, Hver tirsdag ut mai mnd.

### Kunsthistorie

**Lærer:** Sigrun Rafter.

**Pris:** 600 for HLF-medl, 800 for andre.

**Oppstart:** Mandag 11/3, kl 1700.

**Varighet:** 4 ganger à 2 timer. (11/3, 8/4, 15/4 samt en museumsrunde som avtales med lærer.)

### 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 kirke-

kaffe. Vi ser på hva Frogner, Uranienborg, Bygdøy 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) og Uranienborg (Daas gate 17 / Uranienborgveien 28 Menighetshuset)

**Lærere:** Kirkens prester, kapellan og diakon  
**Pris:** gratis (turpris, kollekt, loddsalg el.lign. kan forekomme)

**Oppstart:** Primo januar - se derfor nærmere info [www.frognerkirke.no](http://www.frognerkirke.no) og videre evt diakonatet.

**Varighet:** 8-20 timer avhengig av interesse.

## Foredrag / kåseri

### *Man 25 feb – Ikon søker maler – talent finner inspirasjon*

Kl 1200 - 1500 i Smestadhagen 2 E, Smestad.

Vi er så utrolig heldige å være invitert hjem til ikonmaler Rigmor Rysst. Det er som å tre inn i en annen verden. Ikonene lyser mot oss i sitt gull og sine sterke farger. Vi vil få høre hvordan et ikonmaleri blir til - fra preparering av treplaten til det siste penselstrøk. Les mer om Rigmor Rysst på side 12.

Adkomst: T-banen Østerås eller Gjønnes til Smestad stasjon. Møtes på stasjonen senest kl 1145. Maks 15 deltakere. Bindende påmelding innen 23. februar tlf 974 07 430 tirsdag og torsdag 1100-1400. Ellers svarer. E-post: [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no). Arrangør: HLF Oslo SydVest.

### *Man 18 mars – Picasso og hans kvinner*

Kl 1200 - 1500 i Inkognitogaten 12.

Fernande, Olga, Dora, Marie-Therese osv. osv. Det sies at en perfekt dag for Picasso startet med gudstjeneste om morgenen, tyrefekting midt på dagen og bordellen om kvelden.

Men Sigrun Rafter vil vise oss et annet bilde av geniet og multikunstneren. Som malte, laget grafiske blad, keramikk og skulpturer. Han var snill, generøs og morsom, lat, gjerrig og ondskapsfull.

Bindende påmelding innen 15. mars tlf 974 07 430 tirs og tors 1100-1400.

E-post: [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no).

Arrangør: HLF Oslo SydVest.



## Filmvisning



### Filmvisninger – alltid på en torsdag kl 1800

Sted: Inkognitogt. 12.

Arrangør: HLF Oslo SydVest.

Vi ønsket å vise en russisk film til temaet ikonmalerier i februar, og var innom Bond-filmen "From Russia with Love". Morsom tittel, men langt fra ikonenes mystiske verden. Valget falt i stedet på den billed-skjønne "Duften av grønn papaya om morgenen".

Til foredraget om Picasso i mars, viser vi filmen "Paris je t'aime", for selv om han var spanjol, levde han i og ble sterkt inspirert av Paris.

Etter Oslo Rådhus i midten av april, ser vi filmen "Howards End" uten at de to har noe å gjøre med hverandre. Det er bare en engelsk kvalitetsfilm.

Når sommeren nærmer seg og vi har vært på Tjuvholmen i mai, er vi rede for en herlig komedie om aldrende briter i India "The Best Exotic Marigold Hotel".

Lettere servering etter filmen.

**Velkommen til spennende filmopplevelser!**

### *Tors 28 feb - Duften av grønn papaya om morgenen*

er den vietnamesiske regissøren Anh Hung Trans debutfilm og ble hyllet på festivaler rundt om i verden da den kom i 1993. Tiårinen Miu leter seg frem gjennom det sene 40-tallets Saigon for å begynne i sin nye jobb som tjenestejente hos en handelsfamilie. "En film av storslagen visuell skjønnhet - som poesi for øyet..."

### *Tors 21 mars - Paris je t'aime (Paris, jeg elsker deg)*

Kjærligheten i alle dens vakre, vare og vakleворne former er det sammenbindende temaet for filmskaperne som har signert i alt 18 kortfilmer. Hovedrollen spilles av Paris og birollene av skuespillere som Gena Rowland, Juliette Binoche og Marianne Faithful. Produsent Claudie Ossard ønsket at filmskaperne fra alle verdenshjørner skulle vise oss nye og uoppdagede sider Paris.

### *Tors 25 april - Tilbake til Howards End*

er en prisbelønnet dramafilm fra 1992 er en historie om klasserelasjoner ved slutten 1900-tallet i England. Howards End er navnet på et hus på landet eid av fru Wilcox, som testamenterer det til den ugifte Margaret, kort tid før hun dør. Dette vil hennes mann og barn ikke vite noe av, og brenner arket med uventede følger. Regissør James Ivory har hentet et stjernelag til filmen, med Vanessa Redgrave, Emma Thompson, Anthony Hopkins og Helena Bonham Carter i de ledende rollene.

### *Tors 30 mai - The Best Exotic Marigold Hotel*

er en romantisk komedie fra 2012 med to måneders ventetid på Deichman, så da vet vi den er populær! Da sju briter med trang økonomi reiser til India og tar inn på Marigold hotell, skjer de mest uventede ting. Regissør John Madden har fått med seg mellom andre Judi Dench, Bill Nighy, Tom Wilkinson og Maggie Smith, som stråler på lerretet.

## Omvisninger / turer

### **Ons 13. feb – To kirker – to religioner**

Kl 11.00-15.00.

I fjor høst besøkte vi nye Bøler kirke og den katolske kirken St. Halvard. Denne våren blir vi kjent med to andre trossamfunn, det mosaiske og det russisk-ortodokse. Synagogen og Vår Frelsers kirke ligger begge nær St. Hanshaugen og nås med buss 37 fra Stortorvet.

**Synagogen** i Oslo, Bergstien 15. Synagoge er det greske ordet for forsamlingshus. Og det passer bra. For den brukes ikke bare til gudstjenester, men også til sosialt samvær og undervisning. Kalles derfor også for skul. Den første synagogen i Danmark ble bygget i 1682. Vår omviser Janine Skouge Martin vil fortelle om kalenderen og halv-månen, om skikk og bruk, kort sagt gi oss et innblikk i en beslektet, men likevel noe annerledes kultur.



Vi møtes ved hovedinngangen kl 10.45. Etter omvisningen og en hvilepause på Pascal kafe, forsetter vi til Vår Frelsers kirke der sogneprest fader Kliment tar imot oss kl 14.00.

**Vår frelsers kirke**, Hellige Olga menighet, Akersveien 33, er den russisk ortodokse kirkes første menighet i Norge i moderne tid. Den ble dannet i 1996, da moderkirken

i Russland hadde fått tilbake sin frihet. Lenge ble gudstjenestene holdt i en leilighet, men i 2003 fikk menigheten sin egen kirke på Vår Frelsers gravlund, og har i dag vel tre tusen medlemmer.

### **Vel møtt til en lærerik formiddag.**

Arrangør: HLF Oslo SydVest.

### **Tirs 16. april – Kunsten på Rådhuset**

Kl 11.00-15.00.

Det sies at japanske turister vet mer om Oslos rådhus enn vi som bor her. Det må vi rette opp! Hjelp får vi av Osloguiden Tonje Røisum. Som Oslo-vert ønsker hun at vi også skal bli bedre kjent med Nationaltheatret og Karl Johans gate. Og at vi innimellom tar oss tid til å nyte en kaffekopp på en av de mange fortauskafeene. Litt hjernetrim: Hvem valgte tomten der Slottet ligger? Hvem sto på slottsbalkongen 7. september 1875 og hvorfor sto de der? Kanskje deltakerne også tar med noen spørsmål? Det vanker premie til de beste svarene.

Vi møtes ved hovedinngangen, sjøsiden kl 10.45.

### **Velkommen til en solskinnsdag i april.**

Arrangør: HLF Oslo SydVest.

### **Søn 12. mai – Astrup Fearnleys museum**

Kl 12.00-16.00.

Flaggskipet Astrup Fearnley Museet på Tjuvholmen er vel verdt et besøk i mai. Mange andre gallerier har strømmet til den nye kunstbydelen. Det er anlagt park ut mot sjøen, det er satt opp skulpturer og det er reist et utsiktstårn. Her kan vi både fråtse i kunsten og fukte strupen, vi har hele 14 utesteder å velge mellom, deriblant Bølgen og Moi.



Vi møtes ved hovedinngangen kl 12.30 og blir med på omvisningen kl 13.00. Inngang honnør kr 80, omvisning kr 50.

**Bli med på det nyeste av det nye.**

Arrangør: HLF Oslo SydVest.

### **Søn 2 juni – Båttur**

Kl 1200 – 1500 på Oslofjorden.

Se annonse side 3.

### **Lør 15. juni - Avistegnernes Hus**



Kl 10.00 – 18.00.

Huset ble stiftet 8. april 1999 av Frogn kommune, bedrifter og privatpersoner. Hensikten med huset var å fremheve avistegning som kunstform, samt å reise et minnesmerke over tegneren, surrealisten og satiriker Fredrik Stabel, som bodde i Drøbak fra 1970 til sin død i 2002.

Vi møtes ved den store urskiven på Aker brygge kl 09.45 og tar hurtigbåten til

Drøbak kl 10.00. Båtbillett ca kr 70 t/r honnør.

**Sol, sommer og sjø – bedre blir det ikke.**

Arrangør: HLF Oslo SydVest.

### **Ti 25. Juni – Øyhopping i Oslofjorden**

UT PÅ SOMMEREVENTYR?

Kl 11.00-16.00.

Vi møtes ved fontenen ved Nationalteatret stasjon og busser til Vippetangen der båtene går til øyene. Nr 92 til Hovedøya, Lindøya vest og Nakholmen, og nr 93 til Bleikøya, Gressholmen, Lindøya øst og Hovedøya.

Ingen påmelding! Sommereventyret fortsetter tirsdagene 9. og 23. juli, 6. og 20. aug.



Hver gang starter vi kl 11.00 fra Nationalteatret stasjon og reiser for eksempel til Horten (fotomuseet), Åsgårdstrand (Munch), Son, NYE Drammen, Galleri F 15 Jeløya, eller besøker noen av de mer nærliggende Lille Herbern, Frognerseteren, Hønse-Lovisas Hus, Rodeløkken Kafe, Høvikodden og så videre.

**Reisens mål bestemmes av deltakerne selv.**

Arrangør: HLF Oslo SydVest.



*Returadresse:* HLF Oslo  
Inkognitogt 12  
0258 Oslo

## 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.