



# HØRELUREN

2011 - nr 2  
august - desember  
HLF Oslo

? Drømme-  
audiografen  
s 6

Søkelys på  
teleslynge  
og  
lydanlegg  
s 8

!!! Kurs-  
eksplosjon  
s 12

Ta tilbake  
samtalesen ?  
s 4



## Medlemstilbud i HLF Oslo

Kurs, "kaffe-slabberas", batterisalg, praktisk hjelp med høreapparatene, foredrag, råd og hjelp, kunstutstilling, filmaften, billedvev, bridge, omvisninger, turer, osv. Ja, til og med muligheten for 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?*

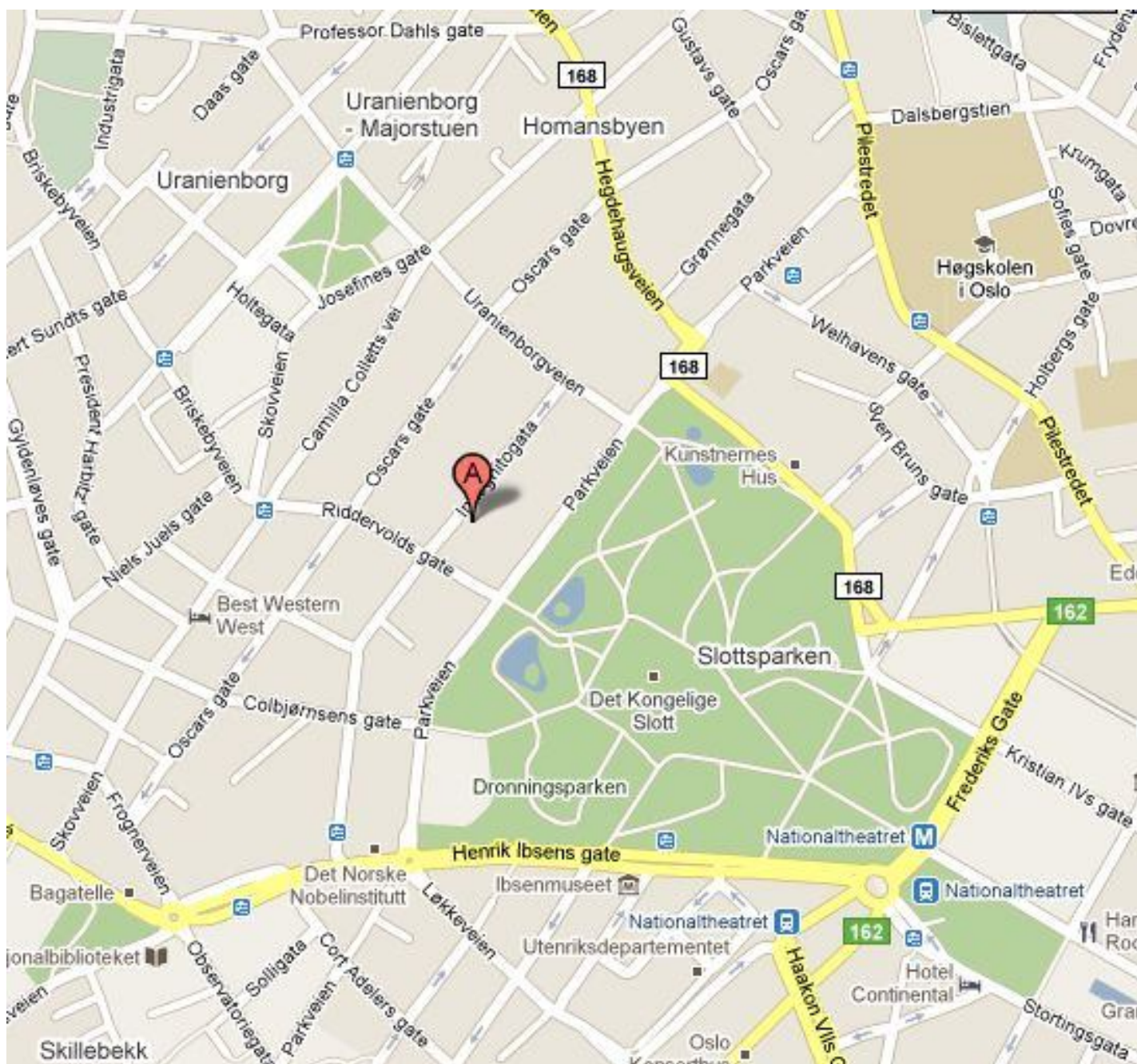
Våre tilrettelagte lokaler ligger i Inkognitogt 12. Det er rett bak slottet, 50 meter videre fra der trikk-skinnene svinger vekk fra Inkognitogaten. Se kartet nedenfor. Nærmeste stoppested er Riddervolds plass hvor både buss 21 og trikk 19 stopper. Dessverre er det dårlig med parkeringsplasser i strøket.

En del av våre aktiviteter foregår ute i bydelene. HLF Groruddalen har f.eks. foredrag og medlemsmøter i Groruddalen, ofte på Veitvet. Bak i bladet kan du lese mer om de forskjellige lagene og gruppene vi har i Oslo.

På nesten 20 seniorsentre har vi en gang i måneden en hørselshjelper til stede. I forrige nr av Høreluren finner du en oversikt. På flere av seniorsentrene, særlig i Oslo vest, finnes det støttegrupper hvor man kan utveksle erfaringer og få nyttige tips.

Nylig har vi startet samarbeid med et par sykehjem for å hjelpe hørselshemmede som ikke kan komme til oss. Ordningen vil utvides etter hvert, for behovet er stort.

Faktisk kan du også få en hjelper hjem til deg dersom du har vanskelig for å komme deg ut.





Her holder vi til i 1. etasje

### Hjelp og råd til høreapparat-brukere

Likemenn er hørselshemmede som har "noen år på nakken". I tillegg har de gått kurs for å lære hvordan de kan være nyttige hjelpere for andre.

Alle onsdager i perioden 10 august til 21 desember er en hørselshjelper (likemann for høreapparatbrukere) til stede hos oss mellom kl 11.00 og 14.00. Dette kaller vi for "Veiledningskontoret". Ikke nødvendig å avtale tid på forhånd, bare kom. Gratis.



Nesten 20 seniorsentre bemannes én dag pr mnd av en hørselshjelper.

Om du har vanskelig for å komme deg ut, kan en likemann komme hjem til deg. Kontakt kontoret via tlf, e-post eller brev for å avtale tid.

### Støttegrupper

På flere seniorsentre har vi også såkalte hørselsgrupper. Målet med disse gruppene er å dele erfaringer for dermed å bli mer trygg på sin egen situasjon som hørselshemmet. Mer info i forrige nr.

### Kurs og sosiale aktiviteter

Forskning viser at hørselshemmede oftere enn andre føler seg ensomme og at de oftere er plaget av mistrivsel og diffuse plager. Dette henger 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. Her er det lov å si *hæ* om igjen og om igjen. En veldig hyggelig bivirkning av

å gå på kurs, er at du automatisk blir kjent med nye mennesker.

Kursene våre kan du lese om på side 12-15. Andre aktiviteter er beskrevet på side 16. På side 4 kan du forresten lese litt om samtalens betydning for vår trivsel.

### Medlemsblad

HLF Oslos medlemsblad Høreluren sendes 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. Vi er glade for spørsmål og bidrag såvel som ros og ris.

### Telefontid

Telefonen vår er betjent tirs- og torsdager, mellom kl 1100 og 1300. Dette gjelder i perioden 16. august til 20. desember. Husk at du alltid kan sende e-post (post@hlfoslo.no) eller skrive brev.

### Batterisalg

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*.



### Rådgivningskontoret

Oslo kommunes *Rådgivningskontor for hørselshemmede* kan hjelpe deg med det meste som angår hørselsproblemer. Både tunghørt, tinnitus, lydoverfølsomhet, menière, hjelpemidler osv. De har nettopp flyttet til NAV på Økern. Se side 27.

### Lyst på frivillig arbeid?

Ønsker du å bidra på et eller annet vis? Kontakt oss og fortell hva du kunne tenke deg å gjøre! Kanskje er det å skrive leserbrev i avisene, kanskje hjelpe til på filmvisninger, eller å dele ut brosjyrer, prate med politikere, sitte i styre, holde kurs osv osv.

### Bruk oss!

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

Hjertelig velkommen!

## Ta tilbake samtalen!

Forskeren Berth Danermark har en del fornuftig å si. F.eks. om samtalsens avgjørende betydning for vår trivsel i hverdagen.



Å stadig vekk ikke kunne henge med i samtalen, gjør oss mer nedtrykte enn mange andre forhold. Derfor er det mye å hente på å lære å håndtere samtalsituasjoner bedre.

Vi hørselshemmede kan selvsagt ta i bruk tekniske hjelpemidler og andre triks som munnnavlesning, plassering i rommet o.l. Danermark fremholder at det også er mye å hente på å forandre måten vi deltar i samtalen. Det handler om å skape flyt, eller rettere sagt forhindre at flyten blir brutt.

Vi mennesker har innebygget en motvilje mot alt som bryter flyten i en samtale. Et tog dunderer forbi, en mobiltelefon ringer eller en tunghørt sier "hæ?". Dette er typiske ting som ødelegger flyten.

Å si "hæ?" eller "hva sa du?" er nesten det samme som å be om at samtalen skal bryte sammen. Det er mye bedre å si "jeg fikk ikke med meg hva du sa der". Eller enda bedre: "Hvor skal dere på ferie, sa du?". Ved å trene på slike smidige måter som holder samtalen i gang selv om vi går glipp av ord og meninger, kan vi få en flyt som gjør at både vi selv og de vi prater med, opplever samtalen på en mye mer positiv måte. Dermed vil vi lettere delta i samtaler, noe som altså øker hverdagstrivselen.

Mange vil kanskje mene at noen av vanskelighetene med å følge med i samtaler, skyldes at vi har

kommet opp i årene og ikke er like "kvikke i toppen". Nei, sier Danermark, forskning viser at hovedproblemet er den nedsatte hørselen.

- o -

## Tåler ikke alt

F.eks. tåler høreapparatene vanligvis ikke at hunden din knasker på dem. De kan også ødelegges av medisinsk testutstyr som MR, CT og røntgen. Er du av den svært forsiktige typen, tar du også av deg høreapparatene når tannlegen tar røntgenbilde av tennene dine, eller når du går gjennom sikkerhetskontrollen på flyplassen.

Av og til får teknikerne inn høreapparater som er blitt svake i lyden etter hvert, og så løser de problemet ved å fjerne gamle lag av hårspray som etter hvert har tettet hullene som fanger opp lydene. Selv har jeg boltret meg i svømmebasseng en god stund før jeg husket at apparatene satt i ørene mine. Det gikk ikke bra.

- o -

## Tinnitus og meniere

For et drøyt halvår siden la HLF ned den mangeårige T/M-linjen (tinnitus / meniere-telefonen). HLF Oslo besluttet i mai å legge ned T/M-kafeen. Interessen for HLF Oslos tinnituskurs er siden forrige sommer mer enn halvert. Trolig kommer dette av at helsevesenets behandlingstilbud etter hvert er blitt vesentlig bedre i Oslo, i hvert fall når det gjelder tinnitus og lydoverfølsomhet. Se side 20-21.

- o -

### Meld deg inn i HLF, interesseorganisasjonen 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: 400 kr pr år (ungdom under 25 år / familiemedl.): kun 265 kr)

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Født: \_\_\_\_\_ Telefon: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

#### Sett ring rundt en eller flere:

Tunghørt    Sterkt tunghørt    Døvblitt    CI  
Tinnitus    Menière    Ungdom    Foreldre    Yrkesaktiv

## Høreluren

Talerør for HLF Oslo og tilhørende lag og grupper.

Asvarlig redaktør:  
Stein Thomassen

Ansvarlig utgiver:  
HLF Oslo fylkeslag

Opplag: 5.300

Neste utgivelse:  
ca 26/12-2011

Frist for stoff:  
ca 15/11-2011

Inkognitogt 12,  
0258 Oslo

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

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

# FJELLTUR 2011

(MED FS-KURSSTØTTE "FJELL OG KULTUR")

## \* SPIDSBERGSETER GUDBRANDSDAL HOTELL \*

### *4 NETTER SAMME HOTELL / 5 DAGERS TUR*

FRA MANDAG 19. SEPT. TIL FREDAG 23. SEPT. 2011

- rom m/dusj, wc, tv
- salonger, steinfjøs m/Aquavitbar
- helpensjon fra mandag kveld middag til fredag frokost
- ankomst mandag serveres kaffe og kake
- fri adgang Karlsvogna Fjellbad svømmebasseng / badstue / boblebad
- levende musikk til dans/underholdning hver kveld
- turterreng, seterveger for de mindre spreke, spasertur til Rondekroa
- mulighet for minibuss/hotellbil
- evt. mat/drikke underveis er ikke inkludert
- avbestillings- og reiseforsikring ordnes selv av turdeltaker
- [www.sgh.no](http://www.sgh.no) [post@sgh.no](mailto:post@sgh.no) tlf.nr.: 61 28 40 00
- frokost kl 8.30-10.00, lunsj kl 14.00-15.00, middag kl 19.00

Buss tur/retur Oslo – Spidsbergseter G. Hotell m/Finn Carlsen Turistbusser  
Ca 4 timers buss reise pluss stopp for evt "benstrekk/kaffe/matpakke"

**AVREISE: INKOGNITOGATEN 12: mandag 19. sept. kl. 10.15**

- \* dobbeltrom HLF - medlem pr. person kr 4.030,-
- \* dobbeltrom andre pr. person kr 4.600,-
- \* enkeltrom HLF - medlem pr. person kr 4.830,-
- \* enkeltrom andre pr. person kr 5.400,-

### **Frist bindende påmelding og betaling STRAKS SENEST 30. juli 2011.**

Innbetaling til konto nr 7066.05.10360 (HLF Oslo, Inkognitogt. 12, 0258 Oslo)  
Avbestillingsfrist pr sms 6. august 2011. Ved evt. avbestilling etter denne dato, vil innbetalt turpris ikke bli refundert. KONTAKT: Ada Spæren, 950 58 677.

Påmeldingsslipp sendes: HLF Oslo, Inkognitogt. 12, 0258 Oslo, bankkonto: 7066.05.10360

NAVN: \_\_\_\_\_

ADRESSE: \_\_\_\_\_

DOBBELTROM \_\_\_\_\_ MED \_\_\_\_\_

ENKELTROM \_\_\_\_\_ HLF-medlem JA/NEI \_\_\_\_\_ ANNET \_\_\_\_\_

# Drømme-audiografen

## Hos en gjennomsnitts-audiograf:

- Thomassen?
- Ja. Hei!
- *Velkommen! De nye høreapparatene venter på deg.*
- Flotte saker!
- *Ja, det blir spennende. Dagens apparater har så mange muligheter som de gamle manglet. Her er de. Stilige?*
- Ja, de var snertne. Håper de setter meg i stand til å høre bedre.
- *Først tar vi ut de gamle.*
- >> Fikle – Fikle – Svupp.
- *Sånn. Så putter vi inn de nye.*
- Hva sa du?
- ***Så putter vi inn de nye.***
- Javisst.
- >> Fikle – Fikle – Dytt.
- *Nå kobler jeg til noen ledninger, så vi kan justere lyden riktig. Du vil høre mange rare lyder mens justeringsprogrammet arbeider med å finne en brukbar innstilling for apparatene. Noen av lydene kan være ganske kraftige.*
- >> PiiiP – Sviik – Svosj – Brrrrrrrrr – Rattatatata....
- ***Sånn! Hører du meg bra nå?***
- Jada. Men litt blikkboks-aktig. Det var bedre med de gamle.
- ***Det tar litt tid å venne seg til det nye lydbildet vet du.***
- Å ja? Jeg tror det blir veldig problematisk for meg når bestemte toner er så kraftige og andre er så svake. Kan vi forsøke å juster vekk den boksllyden?
- ***Vi kan forsøke.***
- >> Diverse klikk med musen foran PC'n. Enkelte *Hmmm.*
- ***Sånn! Var det bedre?***
- Litt.
- ***Vi setter opp en ny time om ca 6 uker. Da skal vi finjustere litt. I mellomtiden må du legge merke til ting du synes fungerer dårlig. OK?***
- Ja, det er vel greit å gjøre det slik.
- ***Fint, da ses vi. Ha det bra!***
- Ha det!

## Hos drømme-audiografen:

- Thomassen?
- Ja. Hei!
- *Velkommen! De nye høreapparatene venter på deg.*
- Flotte saker!
- *Ja, det blir spennende. Dagens apparater har så mange muligheter som de gamle manglet. Her er de. Stilige?*
- Ja, de var snertne! Håper de setter meg i stand til å høre bedre.
- *Først tar vi ut de gamle.*
- >> Fikle – Fikle – Svupp.
- *Sånn. Så putter vi inn de nye.*
- Hva sa du?
- ***Så putter vi inn de nye.***
- Javisst.
- >> Fikle – Fikle – Dytt.
- *Nå kobler jeg til noen ledninger, så vi kan justere lyden riktig. Du vil høre mange rare lyder mens justeringsprogrammet arbeider med å finne en brukbar innstilling for apparatene. Noen av lydene kan være ganske kraftige.*
- >> PiiiP – Sviik – Svosj – Brrrrrrrrr – Rattatatata....
- ***Sånn! Hører du meg bra nå?***
- Jada. Men litt blikkboks-aktig. Det var bedre med de gamle.
- *Aha, da trenger vi å finjustere litt. Som oftest blir den automatiske justeringen brukbar, men det er nesten alltid rom for forbedringer. Før du går herfra skal vi teste hvor godt du hører med apparatene på.*
- Jøss! Det har jeg aldri opplevd før.
- *Nei, det er ikke særlig vanlig. Men du skal jo fungere best mulig i jobben din. Da kan du ikke gå rundt å ha trøbbel helt til neste time om 6 uker. Vi må selvsagt justere apparatene best mulig allerede nå. Sett deg inn i boksen så skal vi kjøre en testrunde som kan fortelle oss hvilke finjusteringer vi må foreta. Først blir det en vanlig hørselstest med pipetoner. Så blir det en test av hvor godt du forstår forskjellige ord. Til sist får du høre forskjellige mennesker som snakker med ulike forstyrrende lyder i tillegg. Ut fra hvilke ting du synes er vanskelig å oppfatte, kan vi få en pekepinn på*

*hva vi skal justere på apparatene.*

*OK?*

- Jepp!
- *Da setter vi i gang.*
- >> **Piip – Piip – Tuut – Tuut – Ovn – Krukke – Hund – Sitte – Ovn – Krukke – Hund – Sitte – Damestemme – Damestemme – Mannestemme – Mannestemme – Svakprat – Brøling – Resturangprat – Osv osv...**
- *Det kan virke som apparatene dine forsterker bestemte toneområder for mye. Derfor den boksaktige lyden. Dette er sannsynligvis også grunnen til at du synes bestemte vokaler er så sterke at de ofte ødelegger for ordforståelsen. Det viser seg også at du har problemer med å forstå kvinnestemmer i omgivelser med mye annen støyende prat. Dessuten ser vi at du har store problemer med en gang folk snakker litt lavt. Alle disse tingene skal vi nå forsøke å gjøre bedre. Det er ikke sikkert forbedringen blir så stor, men vi forsøker så godt vi kan å justere disse tingene best mulig.*
- *Jøss! Det betyr at jeg slipper å gå rundt i 6 uker å legge merke til ting som jeg ikke har noen særlig forutsetning for å legge merke til.*
- *Javisst!*
- >> *Diverse klikk med musen foran PC'n. Enkelte Hmmm.*
- *Sånn! Nå har vi finjustert apparatene. Så er det inn i boksen igjen.*
- >> **Piip – Piip – Tuut – Tuut – Ovn – Krukke – Hund – Sitte – Ovn – Krukke – Hund – Sitte – Damestemme – Damestemme – Mannestemme – Mannestemme – Svakprat – Brøling – Resturangprat – Osv osv...**
- *Denne gangen virker det som du ikke har noen spesielle problemer som vi bør gjøre noe med nå. Tross alt trenger hørselen din litt tid for å venne seg til det nye lydbildet. Men nå har vi i hvert fall rettet opp de viktige tingene. Om ca 6 uker tar vi en ny kontroll. Her har du et skjema som forteller om hva du bør legge merke til. Det er lurt å ha med seg skjemaet i lommen hver dag og notere hvordan ting fungerer i de forskjellige lyttesituasjonene. Sjansene er ganske gode for at oppfølgingstimen blir siste gang vi trenger å finjustere. Og sjansene er svært gode for at du blir godt fornøyd med lyden i de nye apparatene dine.*



- Supert! Hjertelig takk!
- *Bare hyggelig! Da ses vi om halvannen måned. Ha det bra!*
- Ha det!

### *I gode hender?*

Dette var to forskjellige måter å håndtere en kunde som skal skifte ut sine gamle høreapparater.

Hvor fornøyd er du med hjelpen audiografen gir deg? Står du med luen i hånden og vet ikke hva du bør forvente deg? Føler du at du tas på alvor?

Å tro at alle står på pinne for deg, er ganske naivt. I denne bransjen, som i andre bransjer, finner vi enkelte som ikke er spesielt mye opptatt av å hjelpe kunden best mulig. Joda, de fleste gjør en god innsats, men mange har rom for å gjøre det bedre.

Personlig synes jeg det er merkelig at det i 2011 ikke blir tatt noen hørselstest med apparatene på. Hvorfor testes f.eks. taleforståelsen uten apparater, men ikke etter at vi har fått på oss de justerte apparatene? Er man redd for å oppdage at apparatene ikke er spesielt godt innstilt?

I det minste burde audiografen gi oss et skjema hvor det står hva vi bør legge

merke til, og hvor vi kan notere ned hva vi mener ikke fungerer så bra i de forskjellige lyttesituasjonene. Mange av oss vet ikke så godt hva vi bør forsøke å legge merke til.

Og hvorfor fungere dårligere på jobben i 6 uker hvis audiografen kan ordne det der og da? Prøv å si til sjefen at du hører dårligere med de nye apparatene!

Når jeg nå har lagt hodet på blokken, må jeg regne med at øksen kan falle.... I mellomtiden ønsker jeg deg – og meg selv – en riktig god sommer!

*Mvh Stein Thomassen*

### **P.S.**

Onsdag 16. november har Seniortreffet et foredrag om beslektede ting: "Hva bør vi forvente av en kunde-orientert audiograf?" Se side 22.

# Teleslynge og sånt

## *Teleslynge - hva er det?*

Når en person står langt unna oss, er det vanskelig å høre hva vedkommende sier. Lyden blir svakere jo lenger unna vi står. Dessuten vil andre lyder som er omkring oss, virke mer forstyrrende fordi talerens stemme er så svak. For oss som har høreapparat, er slike situasjoner ekstra vanskelige.

En måte vi høreapparatbrukere kan bedre høre personen som står langt unna (f.eks. foredragsholder eller guide), er å bruke *teleslynge*. Her følger en forklaring på hvordan teleslynge fungerer.

## *Tradisjonell teleslynge*

Når vi snakker, blir det lyd. Lyd er egentlig vibrasjoner i luften. Disse luft-vibrasjonene kan fanges opp av en mikrofon som gjør luft-vibrasjonene om til elektriske vibrasjoner. De elektriske vibrasjonene sendes så til et lydanlegg som forsterker dem. Så sendes de videre til en teleslynge-forsterker som har kapasitet til å sende en sterk "vibrerende" strøm inn i en ledning som ligger rundt publikum. Denne ledningen kalles teleslyngen.

Strøm-vibrasjonene i teleslyngen skaper et magnetfelt som vibrerer i takt med lydbølgene. Høreapparatene fanger opp de magnetiske vibrasjonene og omdanner dem til hørbar lyd i ørene våre.

På denne måten kan en person som står langt unna oss, høres godt fordi det høres ut som personen er svært nærme oss. Det blir nesten som om vi står der mikrofonen er, altså rett foran personen.

Som så mange andre ting, må et teleslyngeanlegg være riktig innstilt for å gi gode resultater. Mange steder hvor teleslyngeanlegg er installert, har de svært dårlig kunnskap om hvordan ting bør være. Derfor er det mange teleslyngeanlegg rundt omkring som fungerer veldig dårlig eller ikke fungerer i det hele tatt. De som har ansvaret for teleslyngen, mangler som regel et verktøy som setter dem i stand til å høre den lyden som høreapparatbrukerne hører fra teleslyngen. Dermed er det ikke så rart at det ofte er dårlig lyd i teleslynger. Verktøyet koster bare 500-1.000 kr, så det er litt pussig at det ikke finnes på alle teleslyngeanlegg.

## *Guide-slynge*

Tradisjonelle teleslyngeanlegg har en ledning som

omslutter publikum. Men det finner også personlige teleslynger som vi kan ha rundt halsen vår. Disse kalles ofte guide-slynger fordi de passer fint i situasjoner hvor en guide vandrer rundt omkring og publikum følger etter. De tilhørerne som har høreapparat, har en teleslynge rundt halsen. Denne teleslyngen er plugget inn i en liten boks på størrelse med en sigarettpakke. Boksen bruker radio-signaler for å motta den lyden som kommer fra guidens mikrofon. Smarte greier!

## *Riktig oppsett*

For at teleslyngeanlegget skal fungere bra er det en del ting som må gjøres riktig. Her skal vi se på noen av dem.

## *Selve slynge-ledningen*

Ledningen skal omslutte stolene i lokalet, og det skal være omtrent 2 meter fra ledningen og til stolenes bakside. Kommer stolen for nær teleslyngeledningen som ligger på gulvet (eller er festet i taklistene), vil lyden vanligvis bli for svak.

Av og til er teleslynge-ledningen festet på veggen i øre-høyde (1-1,5 meter). Da vil lyden vanligvis bli for sterk hvis du sitter for nær veggen.

Sitter du utenfor slyngen, blir lydstyrken fort svakere jo lenger unna ledningen du kommer.

Slynge-ledningen skal være såpass lang at den ligger rundt publikum på en korrekt måte. Hvis den er for lang, skal ekstra-lengden ikke bli liggende i en kveil. Er deler av ledningen rullet sammen i en kveil, blir lyden forvrengt (skurrete / grøtete / utydelig). Jo mer som er kveilet opp, jo dårligere lyd kvalitet.

Hvis ledningen er for tynn (og da mener vi metallet innenfor gummiomslaget), vil det ofte bli slik at slynge-forsterkeren ikke klarer å sende nok strøm inn i ledningen. Dermed blir de magnetiske vibrasjonene i slynga for svake, og vi vil høre for svak lyd i høreapparatene våre.

Tykkelsen på ledningens gummi-beskyttelse har ingen innvirkning på lydstyrken.

Mange høreapparater kan ikke ta i mot teleslynge-lyden. Og mange apparater er stilt inn feil hos audiografen. Teleslynge-lyden kan dermed variere mye fra høreapparat til høreapparat.



## Slynge-forsterkeren

For det første må teleslynge-forsterkeren være kraftig nok til rommets størrelse. Jo større rom, jo kraftigere slynge-forsterker. Dessuten må man ta hensyn til om det er mye metall i rommet (f.eks. på stolene). Metallet svekker de magnetiske vibrasjonene. Dermed må man bruke litt kraftigere slynge-forsterker.

De fleste slynge-forsterkerne kan stilles inn til forskjellige romstørrelser (til en viss grad). Men man må ikke glemme å ta hensyn til andre faktorer også, f.eks. metallstoler.

Teknikerne har selvsagt ikke høreapparater. De kan derfor ikke høre den lyden som teleslyngen lager. Noen av teknikerne har et lite apparat som viser hvor kraftige magnetiske vibrasjoner som er i slyngen. Noen (les: veldig få) teknikere har til og med en liten boks som fanger opp de magnetiske vibrasjonene i teleslyngen. I boksen plugges de inn hode-telefoner, og dermed kan de høre hva som er i slyngen.

## Mikrofonen

Når man prater i mikrofon blir det ofte litt trøblete. Noen snakker for lavt, noen for høyt. Noen har mikrofonen for langt unna, noen for nær. Mange veiver mikrofonen rundt omkring mens de snakker, slik at lyden tidvis er uhørbar og tidvis buldrende.

Dessverre liker de fleste mikrofoner dårlig å bli blåst på. Da blir det ofte både blafre- og smelle-lyder. Bestemte ord kan skape voldsomt forstyrrende lyder, spesielt de ordene som inneholder lydene P, K, T, H, B, O, F. Lydanlegg har også ofte problemer med S-lyder.

Det er viktig å holde mikrofonen riktig. Hemmeligheten er å hvile mikrofonen oppunder hakespissen (la den berøre undersiden av hakespissen). Da er det veldig enkelt for de fleste å holde mikrofonen stabilt slik at lydstyrken blir jevn, og å holde den på en slik måte at det ikke blir så mye blåsing i den. En annen fordel er at munnen blir lett synlig. Dette er helt nødvendig for tunghørte som leser på munnen. Hvis lyden blir for sterk, må man på miksepulten justere ned styrken for den mikrofonen.

Det finnes forskjellige typer mikrofoner til forskjellig bruk. En taler bør ha en mikrofon som er beregnet på tale. Den skal ikke være følsom for blåselyder, og den bør være retningsbestemt slik at den hovedsaklig plukker opp talerens stemme og ikke forstyrrende lyder fra salen og omgivelsene.

En hodebøyle-mikrofon skal være på siden av munnen (ikke lenger frem enn ved munnviken når du smiler). Kommer den foran munnen, blir det altfor mye forstyrrende blåselyder.

Hvis taleren har en såkalt mygg-mikrofon (en som klypes fast i jakken / genseren), bør den festes høyt oppe på brystet og midt på. Hvis den festes på en av sidene og taleren noen ganger snakker til andre siden, kan det fort bli store variasjoner i lydstyrken. Mygg-mikrofoner har ofte en lei tendens til å fange opp forstyrrende lyder fra salen.

Av og til er mikrofonen rett og slett av dårlig kvalitet. Noen mikrofoner er så dårlige at det blir mye bråk bare man beveger på fingrene som holder rundt mikrofonskaftet.

Lydanlegget bør være innstilt til å kutte bort den dypeste bassen og den høyeste diskanten, for da blir tale-lyden bedre.

## Miksepulten

Jobben til miksepulten er å ta i mot lyd signaler fra flere forskjellige kilder, f.eks. fra 2-3 mikrofoner, en PC og en DVD-spiller. Deretter brukes miksepulten



*Behringer PRO MIXER DJX700*

til å sørge for at lyden fra disse kildene blir omtrent like kraftig. For hver lydkilde har mikseren en lydstyrke-knapp, gjerne av skyve-typen. Da er det lett å justere styrken på den bestemte mikrofonen som har for kraftig eller for svak lyd.

Ofte kan miksepulten være innstilt feil, for det er temmelig mange knapper å holde orden på. Da kan det oppstå forvrengning, altså skurrete / grøtete lyd.

## Høytalere også?

Ofte er det også høyttalere tilkoblet lydanlegget (i tillegg til teleslynge). Det kan være fint for de som ikke har høreapparat. Imidlertid er høyttalerlyden ofte så dårlig justert at den skaper problemer for tunghørte. To veldig vanlige feil er *rumle-bass* og tidvis hylende *rundgang*. Men mye annet kan også være galt.

### Rumle-bass og annen farging av lyden

Lyden er rumlende og brumlete. Problemet er at lydanlegget overdrevent løfter fram bestemte toneområder i bassen. Dette kan bl.a. komme av feil instilling av anlegget, dårlige høyttalere og feil plassering av høyttalerne.

Ofte kan det være andre toneområder som virker inn og farger slik at det blir vanskelig å høre hva som sies. Her er typiske eksempler på hvordan det kan låte og hvilke toneområder som vanligvis er årsak.

- Rumlete: For kraftig bass.
- Boks-aktig: For kraftig i nedre mellomtoneområde.
- Skarpt: For mye diskant.
- Tynnt / spinkelt: For svak bass.
- Utydelig: For svakt i mellomtoneområdet.
- Innestengt: For svak diskant. Kanskje står høyttalerne for lavt (diskanthøyttalerne bør være plassert over hodehøyde og peke ut mot midten av publikum).

Rommet har ofte en sterk innvirkning på farging av lyden. Harde flater som malt betong, vinduer o.l. kan være et stort problem. Teknikeren har en viktig jobb i å stille inn lydanlegget under slike forhold.

Husk også at *høreapparatene* dine neppe er perfekt innstilt. Dermed kan også de være med på å farge lydbildet.

### Rundgang

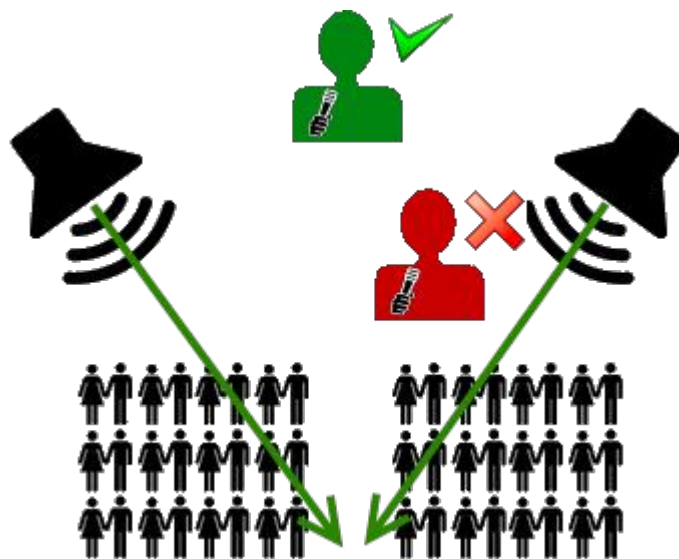
En intens hylende tone som typisk kommer når foreleseren hever stemmen eller står for nærme høyttaleren.

Hva skjer? Foreleserens stemme fanges opp av mikrofonen. Stemmen forsterkes av lydanlegget og

sendes ut på høyttalerne. Stemmen fra høyttalerne fanges opp av mikrofonen og sendes forsterket ut på høyttalerne igjen. Her blir det en slags runddans. Hvis mikrofonen (som bare er noen cm fra foreleserens munn) synes at høyttalerstemmen er sterkere en foreleserens virkelige stemme, bygger det seg raskt opp til å bli en kraftig hylende, skjærende tone. Etersom lyd er vibrasjoner som kan motvirke hverandre eller bygge seg oppå hverandre, blir effekten størst innenfor et smalt toneområde. Derfor blir det en pipende tone i stedet for veldig kraftig tale.

For å hindre rundgang, er det en del grep man kan gjøre:

- Taleren skal stå bak høttalerne (illustrasjonens **grønne** taler).
- Taleren bør stå lengst mulig vekk fra høyttalerne (illustrasjonens **grønne** taler).
- Hold mikrofonen nærmere munnen (på haketuppen er bra) og skru ned lydstyrken for mikrofonen på miksepulten.
- Bruke retningsbestemt mikrofon.
- Unngå myggmikrofon (de som festes på brystet).
- Høyttalerne skal stå godt ut på hver sin side av rommet, og de skal peke mot midten av publikum (ikke mot taleren)



- Dempe lydanleggets forsterkning.
- Bruke "equalizer" til å dempe de tonene som rommet naturlig forsterker (resonans).

- o -

## HLFs hørselsarbeid i Oslo – prioritering og organisering

Av tidl. fylkesleder Gunnar Berge Lindholm

I min lederspalte ”Høreluren” 2/10 skrev jeg i sin tid blant annet dette:

*”Et litt freidig utsagn er at ”det er en drøm å få være hørselshemmet i Oslo”. I den forstand at hjelpetilbudene står oss geografisk nært og er mange i art og antall. Ingen av oss i Oslo har lang vei til spesialister av alle slag, hørselssentraler, kommunalt rådgivningskontor, lærings- og mestringssentra eller spesialbutikker for høreapparater med tilhørende hjelpemidler og service. For oss Oslo-frivillige betyr dette at vår ”nisje i markedet” må legge disse fakta til grunn når vi lager våre supplerende detaljerte og jordnære aktivitetsplaner. Hvilket vi stadig må minne oss selv på og forholde oss positivt til.”*

Jeg laget og la samtidig frem en forenklet skisse av situasjonen for fylkeslagets styre, som tok dette til etterretning og startet arbeidet med handlingsplaner og organisasjonsutvikling med sikte på optimal utnyttelse av frivillighetsinnsatsen til HLF i Oslo. Konkret har det foreløpig ført til handlingsplaner hvor det prioriteres

- likemannsarbeid rettet mot beboere på sykehjem og omsorgsboliger
- skolering av personalet på sykehus overfor hørselshemmede pasienter
- oppfølgende virksomhet i barnehager med bl.a. bruk av støymålings-varslere
- fortsatt høy aktivitet innen studie- og trivselstiltak for medlemmene
- opprettelse av flere samtalegrupper for hørselshemmede ved eldresentrene
- påvirkning av Utdanningsetatens innsats for hørselshemmede elever
- organisasjonsutvikling ved at man har som intensjon å slå sammen lokallag og knytte disse tettere til en effektivisert fylkeslagsorganisasjon, med sikte på bedre utnyttelse av de tilgjengelige person-ressurser.

Det blir spennende å følge utviklingen videre i Oslo på disse områdene, som kan gi øket meningsfullhet og trivsel for de tillitsvalgte og bedre tjenester til byens hørselshemmede.

- o -

## Hva er Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO)

Av Kjell Tøn, nestleder i FFO Oslo

Med sine 71 medlemsorganisasjoner, som til sammen har mer enn 335.000 medlemmer, er FFO Norges største paraplyorganisasjon for organisasjoner av funksjonshemmede og kronisk syke.

FFO ble stiftet 21. september 1950. Foruten å bestå av 71 medlemsorganisasjoner er FFO organisert i landets 19 fylker, samt aktiv i rundt 100 kommuner.

FFOs overordnede mål er samfunnsmessig likestilling og deltakelse for funksjonshemmede. Organisasjonen ønsker å gjøre hverdagen til funksjonshemmede og kronisk syke bedre.

Målet med FFO-samarbeidet er å fremme felles politisk opptreden slik at vi sammen står sterkere i våre ønsker og krav i møte med dem som fatter beslutninger, det være seg forvaltningen, politiske organer eller i styrer og råd der FFO er representert.

I tillegg til det politiske arbeidet tilrettelegger FFO en rekke møteplasser og arenaer der våre organisasjoner kan samtale og samarbeide om felles interesseområder.

FFO Oslo er en av de 19 fylkesorganisasjonene, med 39 medlemsorganisasjoner og rundt 31.000 medlemmer. Medlemmene inkluderer blant annet: utviklingshemmede og autister, hørselshemmede, synshemmede og blinde, allergikere, bevegelsehemmede, og mennesker med skjulte funksjonshemninger.

- o -

### TRENGER DU HJELP MED HØREAPPARATENE?

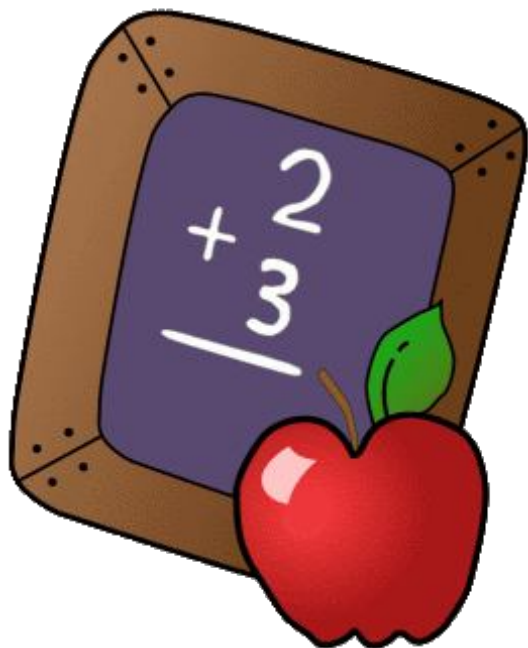
#### Det er hjelp å få!

Hørselshjelper Dan Erik Løvås betjener  
**Veiledningskontoret i Inkognitogt. 12**  
hver onsdag klokken 11:00 - 14:00  
i perioden **10. august - 21. desember**

Hva en hørselshjelper kan hjelpe deg med,  
kan du lese mer om i forrige nr av Høreluren.

**Vel møtt!**

## Kurs



### Hørselsfaglig

(Temaer direkte knyttet til hørselen vår)

#### *Hørselshemmedes hemmeligheter*

Hva er de egentlig, de forskjellige hørselshemmingene, og hvordan er det å ha dem? Hvordan best takle dem? Du har sikkert følt deg dum når bekjente spør nettopp deg om slike ting. Du er jo hørselshemmet og forventes derfor å vite slikt.

Du lærer om øret, hjernens hørselssystem, hvordan vår oppførsel påvirkes av lyder. Vi er innom tung-hørthet, lydoverfølsomhet, tinnitus (øresus), meniere og balanseproblemer. Vi ser også på årsaker, følgeproblemer, behandlingsmetoder, mestringsteknikker, hjelpemidler og forebyggende tiltak.

**Lærer:** Stein Thomassen.

**Pris:** 590 for HLF-medl, 990 for andre

**Oppstart:** Mandag 5. september kl 18.00

**Varighet:** 4 man a drøye 2,5 t (ikke u 38 og 40)

#### *Lydoverfølsomhet og tinnitus*

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

**Lærer:** Stein Thomassen.

**Pris:** 700 for HLF-medl, 1.200 for andre

**Oppstart:** Torsdag 13. oktober kl 18.00

**Varighet:** 4 ons a drøye 2,5 t (men ikke uke 43)

#### *Teleslynge, lydanlegg, samtale-utstyr*

Hvordan fungerer disse tingene som skal gjøre det lettere for hørselshemmede å høre foredragsholdere, diktopplesere, kursinstruktører, prester, guider osv. Vi forteller hvordan det virker, og vi prøver ut disse tingene. Altså "kjedelig" teori og morsom praksis!

**OBS:** Opplegget vårt passer helt klart for kvinner selv om dette tradisjonelt er en manne-greie! Folk med 10 tommeltotter trenger heller ikke være redde for å delta.

**Lærer:** Stein Thomassen, elektronikk-/dataingeniør

**Pris:** 590 for HLF-medl, 990 for andre

**Oppstart:** Mandag 31. oktober kl 18.00

**Varighet:** 4 man a drøye 2,5 t

### Data / internett

Når vi hører dårlig, er det flott å kunne kommunisere via internett, f.eks. på e-post, Facebook o.l.

Våre datakurs er populære. Hvorfor?

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

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

Lærer på høstens datakurs: Stein Thomassen, tidl dataingeniør, tlf / sms 400 48 393, e-post kurs@hlfoslo.no.

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

#### *PC - Absolutt nybegynner (senior)*



For deg som aldri har brukt moderne PC med mus eller pekeplate. Du lærer helt grunnleggende bruk av PC, pekeplate, mus, tastatur, startmeny, vinduer, noen enkle programmer (Kabal, Paint, Wordpad). Vi lærer IKKE internett-surfing og IKKE epost. Det store poenget er å bli fortrolig med pekeplaten / musen.

**Lærer:** Stein Thomassen.

**Pris:** 690 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre

**Forutsetninger:** Lyst til å lære å bruke PC

**Oppstart:** Onsdag 31/8 - 2011, kl 1100

**Varighet:** 7 onsdager a snaue 2 timer (men ikke når det er seniortreff og ikke uke 38 og 40)

### Internett senior - tr. 1



For deg som har brukt PC litt, men som synes det er litt "skummelt". Du lærer mus / peke-plate, startmeny, vinduer, skriving, internett-surfing (bestille kinobilletter, finne rutetabeller, bruke telefonkatalog). Vi lærer IKKE epost.

**Lærer:** Stein Thomassen.

**Pris:** 690 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre

**Forutsetninger:** Må ha brukt mus eller pekeplate litt, og forsøkt å bruke enkle programmer som f.eks. Kabal, Paint, Wordpad. Hvis du ikke får til å bruke mus eller pekeplate, bør du heller velge kurset "PC - Absolutt nybegynner".

**Oppstart:** Torsdag 8/9 - 2011, kl 1100

**Varighet:** 8 tors a snaue 2 t (men ikke uke 38 og 40)

### Internett senior - tr. 2



Drilling av trinn 1 slik at det sitter skikkelig. Pluss noen nye ting, f.eks. e-post. E-post (GMail), bestille tog- og flybilletter, søke etter informasjon (Google). Vi lærer IKKE å sende fra oss vedlegg på e-post.

**Lærer:** Stein Thomassen.

**Pris:** 690 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre

**Forutsetninger:** Du bør være på nivå med trinn 1. Uten litt trening hjemme mellom kursdagene, er det vanskelig å bli selvhjulpen.

**Oppstart:** Torsdag 8/9 - 2011, kl 1300

**Varighet:** 8 tors a snaue 2 t (men ikke uke 38 og 40)

### Internett senior - tr. 3



For deg som skal håndtere e-post-vedlegg, og som vil bli flinkere til å søke (google) etter informasjon. Du lærer informasjons-søking, nedlasting, lagre på minnepinne, lagre vedlegg du har mottatt på e-post, sende e-poster med vedlegg, nettbutikk. Ekstra fokus på tinge som deltakerne føler seg ukomfortable med.

**Lærer:** Stein Thomassen.

**Pris:** 690 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre

**Forutsetninger:** Tempoet er nå litt høyere, så du må beherske pekeplate og/eller mus skikkelig.

**Oppstart:** Velg mellom:

- Fredag 2/9 - 2011, kl 1100
- Mandag 5/9 - 2011, kl 1100

**Varighet:** 8 fredager eller 8 mandager a snaue 2 timer (men ikke uke 38 og 40)

### Internett-klubben (senior)



For deg som er ferdig med trinn 3 og er nysgjerrig på hva mer internett har å by på. Her bestemmer kursdeltakerne hva vi skal fokusere på - i hvert fall så lenge det dreier seg om internett-ting som ikke er alt for avansert, og som er spesielt nyttig for hørsels-hemmede.

**Lærer:** Stein Thomassen.

**Pris:** 690 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre

**Forutsetninger:** Du må være på nivå med Internett senior - trinn 3. Du er også nødt til å være veldig fortrolig med mus/pekeplate, startmeny og vinduer. Ellers kan det bli vanskelig å følge med skikkelig.

**Oppstart:** Tirsdag 6/9 - 2011, kl 1500

**Varighet:** 8 tirsdager a snaue 2 timer (men ikke uke 38, 40 og 41)

### Google-klubben (senior)



Bli spesialist i å søke etter informasjon på internett. Du lærer smarte metoder for å søke effektivt med Google søkemotor, bruke leksikon på internett, bedømme troverdigheten av informasjonen du finner.

**Lærer:** Stein Thomassen.

**Pris:** 620 for HLF-medlemmer, 1.000 for andre

**Forutsetninger:** Du må være på nivå med Internett senior - trinn 3. Du er også nødt til å være veldig fortrolig med mus/pekeplate, startmeny og vinduer. Ellers kan det bli vanskelig å følge med skikkelig.

**Oppstart:** Onsdag 31/8 - 2011, kl 1500

**Varighet:** 6 onsdager a snaue 2 timer (men ikke når det er seniortreff og ikke uke 38, 40 og 41)

### Facebook senior – trinn 1



Lær å følge med på hva familie og venner legger ut på Facebook. Hva du lærer:

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

**Lærer:** Stein Thomassen.

**Pris:** 690 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre

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

**Oppstart:** Onsdag 31/8 - 2011, kl 1300

**Varighet:** 7 onsdager a snaue 2 timer (men ikke når det er seniortreff og ikke uke 38 og 40)

## Facebook senior – trinn 2



Lær litt mer avanserte ting, slik som:

- Motta og besvare personlige meldinger
- Avansert vennefinner
- Laste opp bilder og videoer
- Legge inn nyheter som har lenke til andre sider
- Diverse annet

**Lærer:** Stein Thomassen.

**Pris:** 690 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre

**Forutsetninger:** Du må være på nivå med kurset Facebook - tr 1. Du er også nødt til å være veldig fortrolig med mus/pekeplate, startmeny og vinduer. Ellers kan det bli vanskelig å følge med skikkelig.

**Oppstart:** Mandag 5/9 - 2011, kl 1300

**Varighet:** 8 man a snaue 2 t (men ikke u 38 og 40)

## Bilder på PC (senior)



Lær å bruke PC'en som lagringsplass for bildene dine. Hva du lærer:

- Hente inn bilder fra e-post
- Hente inn bilder fra kamera
- Hente inn bilder fra minnepinne og CD/DVD
- Skanne inn papirbilder til PC
- Vise bilder på dataskjermen
- Gi fra seg bilder (f.eks. via e-post, minnepinne, CD/DVD)

**Lærer:** Stein Thomassen.

**Pris:** 690 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre

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

**Oppstart:** Torsdag 29/9 - 2011, kl 1500

**Varighet:** 7 tors a snaue 2 t (men ikke uke 40)

## Fotoalbum på PC (senior)



Lær å bruke PC'en din til å holde orden på og vise fram dine digitale bilder. Hva du lærer:

- Hente inn bilder til PC'en (f.eks. fra kamera, CD/DVD, minnepinne, e-post).
- 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 systematiseringen enklere).
- Arrangere album + lysbildefremvisning på PC.
- Printe ut bilder på papir.
- Gi fra seg bilder (f.eks. via e-post, minnepinne, CD/DVD).

**Lærer:** Stein Thomassen.

**Pris:** 690 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre

**Forutsetninger:** Du er nødt til å være veldig fortrolig med mus/pekeplate, startmeny og vinduer. Ellers kan det bli vanskelig å følge med skikkelig. Vi benytter Windows Live Fotogalleri 2011 som er gratis og kan brukes på Windows 7 og Windows Vista.

**Oppstart:** Mandag 5/9 - 2011, kl 1500

**Varighet:** 8 man a snaue 2 t (men ikke u 38 og 40)

## Datavirus for seniorer



Hvordan beskytte PC'en mot virus og andre skumle ting. Vi bruker enkle og gratis verktøy som gir en grunnleggende sikkerhet. **OBS:** Vi berører IKKE Norton, McAfee, F-Secure o.l.

**Lærer:** Stein Thomassen.

**Pris:** 690 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre

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

**Oppstart:** Tirsdag 6/9 - 2011, kl 1800

**Varighet:** 7 tirs a snaue 2 t (men ikke u 38 og 40)

## Tekstbehandling med OpenOffice



OpenOffice er en gratis office-pakke som bl.a. inneholder tekstbehandling, presentasjon ("PowerPoint") og regneark. OpenOffice er kompatibel med Microsoft sin office-pakke som bl.a. inneholder Word tekstbehandling, PowerPoint presentasjon og Excel regneark.

Vi konsentrerer oss kun om tekstbehandlings-delen hvor vi skal lære å lage dokumenter som ser proffe ut. Det blir KUN tekstbehandling (ikke de andre delene).

**OBS:** Hvis du ikke har OpenOffice installert på PC'en din, hjelper vi deg (for 100 kr) med dette onsdag 31/8, kl 18-20.

**Lærer:** Stein Thomassen.

**Pris:** 690 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre

**Forutsetninger:** Du er nødt til å være veldig fortrolig med mus/pekeplate, startmeny og vinduer. Du må også ha brukbar erfaring med å bruke tastaturet.

**Oppstart:** Onsdag 14/9 - 2011, kl 1800

**Varighet:** 5 ons a drøye 2,5 t (men ikke når det er seniortreff og ikke uke 38, 40 og 41)

## Språk

### Engelsk – trinn 1

**Mer info:** studieleder@hlfoslo.no, sms 950 58 677 (Ada Spæren)

**Påmelding:** senest 24/8 til danerik@hlfoslo.no, tlf 22 75 25 20 (kveldstid)

**Lærer:** Angelika Hummel

**Pris:** 700 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre + læremateriell for ca 460

**Oppstart:** Torsdag 1/9 - 2011, kl 1530

**Varighet:** 7 torsdager a 2 timer

### Fransk – trinn 1

**Mer info:** studieleder@hlfoslo.no, sms 950 58 677 (Ada Spæren)

**Påmelding:** senest 24/8 til danerik@hlfoslo.no, tlf 22 75 25 20 (kveldstid)

**Lærer:** Angelika Hummel

**Pris:** 700 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre + læremateriell for ca 400

**Oppstart:** Torsdag 1/9 - 2011, kl 1800

**Varighet:** 7 torsdager a 2 timer

### Fransk – øvet

**Info + Påmelding:** senest 13/9 til Ada Spæren, sms 950 58 677, studieleder@hlfoslo.no

**Lærer:** Birgitta Lie

**Pris:** 700 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre

**Oppstart:** Tirsdag 20/9 - 2011, kl 1030

**Varighet:** 6 tirsdager a 2,5 timer

### Spansk – trinn 3

**Info + Påmelding:** senest 31/8 til Ada Spæren, sms 950 58 677, studieleder@hlfoslo.no

**Lærer:** Sannsynligvis Javier Martinez Alarcon

**Pris:** 700 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre

**Oppstart:** En onsdag i september, trolig kl 1700

**Varighet:** 7 onsdager a 2 timer

### Tysk – trinn 1

**Mer info:** studieleder@hlfoslo.no, sms 950 58 677 (Ada Spæren)

**Påmelding:** senest 24/8 til danerik@hlfoslo.no, tlf 22 75 25 20 (kveldstid)

**Lærer:** Angelika Hummel

**Pris:** 700 for HLF-medlemmer, 1.100 for andre + læremateriell for ca 200

**Oppstart:** Torsdag 20/10 - 2011, kl 1800

**Varighet:** 7 torsdager a 2 timer

## Andre temaer

### Billedvev – ny/øvet

**Info + Påmelding:** studieleder@hlfoslo.no, sms 950 58 677 (Ada Spæren)

**Lærer:** Torunn Syversen

**Pris:** 700 for HLF-medlemmer, 1.400 for andre

**Oppstart:** Tirsdag 13/9 - 2011, kl 1000

**Varighet:** 10 tirsdager a 4,5 timer

### Litteraturgruppe

Vi diskuterer noveller, essays o.l. Pluss overraskelser som f.eks. film og foredrag.

**Bindende påmelding:** senest 2/9 til tlf 22 55 73 58 (kun tirs og tors kl 11-13) eller post@hlfoslo.no

**Gruppeleder:** Kristin Sommerfeldt

**Pris:** Gratis for HLF-medlemmer, 200 for andre

**Oppstart:** Onsdag 7/9 2011, kl 1330

**Varighet:** 3 timer hver første onsdag i måneden (altså 7/9, 5/10, 2/11, 7/12)

### Bli kjent med Den norske kirke

Bli kjent med og trygg på Den norske kirken og dens historie, bygninger, liturgi og gudstjenester, menighetens aktiviteter og tekstlesning med diskusjoner samt kirkekaffe.

**Info + Påmelding:** Ada Spæren, sms 950 58 677, studieleder@hlfoslo.no

**Sted:** Frogner kirke (Bygdøy allé 36-38) + HLF Oslo (Inkognitogt 12)

**Lærer:** Kirkens prester, kapellan og diakon

**Pris:** 100 for HLF-medlemmer, 200 for andre

**Oppstart:** Høsten 2011, kl 1100

**Varighet:** 3 timer

### Se, lukte og smake (vin)

På oppfordring starter igjen kurset å SE, LUKTE og SMAKE vinenes forskjellige kvaliteter. Fire ganger å tre timer, fordelt på to ganger i oktober og to i november. Dato og tid er under forberedelse, men **bindende påmelding** allikevel ønskelig innen 7. oktober til Grethe Hejer, tlf 22 49 34 99, epost [grethehejer@yahoo.no](mailto:grethehejer@yahoo.no)

## Tur / omvisning

### *Oslo Ladegård + Ekeberg Restaurant + parken*

Lørdag 23. juli kl 1500 – 1600: Omvisning Oslo Ladegård, Oslogata 13. Så Ekeberg Restaurant - terrassen for noe å spise. Spasertur i parken - ønsker vi en privat skulptursamling på offentlig område? Transport: trikk nr. 19.  
Bindende påmelding innen 16. juli til Grethe Hejer, tlf 22 49 34 99, epost grethehejer@yahoo.no

### *Fornebulandet*

Søndag 21. august. Vi møtes ca kl 1200 på holdeplassen IT Fornebu. Fra Nansenparken via Hund-sund til Sjøflyhavna kro. OBS! Gode tursko!  
Transport: buss 24, 28, 31  
Bindende påmelding innen 19. august til Grethe Hejer, tlf 22 49 34 99, epost grethehejer@yahoo.no

### *Bærums Verk*

Lørdag 10. september: Omvisning kl 1100 – 1200. På egenhånd – fra glasshytta Egenart via Den lille sjokoladefabrikken og det store Handelshuset til Baker Hansen ved fossen. OBS! Gode tursko!  
Transport: buss 143 fra Oslo, 753 fra Sandvika  
Bindende påmelding innen 7. september til Grethe Hejer, tlf 22 49 34 99, epost grethehejer@yahoo.no

### *Fjelltur 2011*

I år går den til Spidsbergseter Gudbrandsdal Hotell. Mandag 19. sept. til fredag 23. Se annonse side 5.

## Annet

### Seniortreff

En gang i måneden. Fra kl 12.00 til 16.00. Foredrag og enkel servering. Teleslynge. Hørselshjelper til stede. Salg av batterier. Turer. Se side 22.

### Bridge



9. september starter fredagsbridgen. Det spilles fra kl 11.00 til 15.00. Siste dag før jul blir 16. desember. Mer info: Grethe Hejer, tlf 22 49 34 99, epost [grethehejer@yahoo.no](mailto:grethehejer@yahoo.no).

## Filmvisning



### Den store Gatsby

Garden parties, charleston, champagne.  
Torsdag 29. september, kl 1800. Entré kr 50. Ingen påmelding. Etter filmen enkel servering.

### Frida

”Jeg har vært ute for to store uhell i mitt liv – bussulykken og Diego”.  
Torsdag 27. oktober, kl 1800. Entré kr 50. Ingen påmelding. Etter filmen enkel servering.

### Den franske løytnantens kvinne

Oscar-vinnerne Meryl Steep og Jeremy Jones i to parallelle kjærlighetshistorier.  
Torsdag 24. november, kl 1800. Entré kr. 50. Ingen påmelding. Etter filmen enkel servering.

### Overraskelse!

Vi har mottatt flere forslag og trekker ut en vinner!  
Torsdag 9. desember, kl 1800. Entré kr 50. Ingen påmelding. Etter filmen enkel servering.

## Maleriutstillinger



### Marie Erstad – blomstermotiver

Fredag 9. september, kl 1500

### Frances Dodman – akvareller

Fredag 14. oktober, kl 1500

### Berit Andrine Taraldset – akrylmalerier

Fredag 11. november, kl 1500

## Hyggekveld / foredrag

### *Bli kjent med hverandre*

Onsdag 12. oktober, kl 1800  
HLF Oslo Vest og HLFU inviterer til hyggestund og *Matematikk, magi og mysterier* ved Kjell Drolshammer. Se også intervju på side 24.  
Bindende påmelding innen 7. oktober til Grethe Hejer, tlf 22 49 34 99, epost grethehejer@yahoo.no

### QUIZ!

Lørdag 3. desember, kl 1800  
Å lage vanskelige spørsmål er lett. Å lage passe spørsmål er vanskelig” mener de som forstår seg på det. Men spørrekonkurranser er GØY! Kanskje vanker det også en premie eller to!  
Bindende påmelding innen 2. desember til Grethe Hejer, tlf 22 49 34 99, epost grethehejer@yahoo.no





# Kalender



*Klipp ut og heng på kjøleskapsdøren !!!*

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

- **Ikke-medlemmer:** Hjertelig velkomne - men må regne med høyere pris.
- **Sted:** Inkognitogt 12 (bak Slottet). Dårlig med parkeringsplass i strøket.
- **Tilrettelegging:** Teleslynge / guideslynge på alle aktiviteter. Små grupper.
- **Påmelding:** E-post: [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no) Brev: HLF Oslo, Inkognitogt 12, 0258 Oslo.
- **Info:** Kurslærer. E-post: [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no) Tlf: 22 55 73 58 (kun tirs + tors kl 11-13).

Alle onsdager kl 11.00-14.00  
Veiledningskontoret. Hjelp for  
høreapparatbrukere. Side 2

## JULI

Lørdag 23 juli kl 15.00  
Utflukt til Oslo Ladegård og  
Ekeberg restaurant. Se s 16

## AUGUST

Søndag 21 aug kl 12.00  
Utflukt til Fornebulandet.  
Bindende påmelding. Se s 16

Lørdag 27 aug kl 11  
Internasjonal torgdag. HLF  
Oslo Nord-Øst har stand.  
Se side 24

Onsdag 31. aug kl 11.00  
Kurset *PC - Absolutt  
nybegynner (senior)* starter.  
Side 12-13

Onsdag 31. aug kl 13.00  
Kurset *Facebook senior - tr 1*  
starter. Se side 13

Onsdag 31. aug kl 15.00  
Kurset *Google-klubben* starter.  
Se side 13

## SEPTEMBER

Torsdag 1. sept kl 15.30  
Kurset *Engelsk - tr 1* starter.  
Se side 15

Torsdag 1. sept kl 18.00  
Kurset *Fransk - tr 1* starter.  
Se side 15

Fredag 2 sept kl 11.00  
Data-kurset *Internett-3* starter.  
Se side 13

Mandag 5 sept kl 11.00  
Data-kurset *Internett-3* starter.  
Se side 13

Mandag 5. sept kl 13.00  
Kurset *Facebook senior - tr 2*  
starter. Se side 14

Mandag 5. sept kl 15.00  
Data-kurset *Fotoalbum på PC  
(senior)* starter. Se side 14

Mandag 5 sept kl 18.00  
Kurset *Hørselshemmedes  
hemmeligheter* starter. S. 12

Tirsdag 6. sept kl 15.00  
Kurset *Internett-klubben*  
starter. Side 13

Tirsdag 6. sept kl 18.00  
Kurset *Datavirus for seniorer*  
starter. Se side 14

Onsdag **xx.** sept kl 17.00(?)  
Kurset *Spansk - tr 3* starter.  
Se side 15

Onsdag 7 sept kl 11.45  
Seniortreffene besøker Munch-  
museet + Botanisk hage. S 22

Onsdag 7 sept kl 13.30  
Litteratur-gruppen starter.  
Side 15

Torsdag 8. sept kl 11.00  
Kurset *Internett senior - tr. 1*  
starter. Side 13

Torsdag 8. sept kl 13.00  
Kurset *Internett senior - tr. 2*  
starter. Side 13

Fredag 9 sept kl 11.00  
Bridge-gjengen starter opp.  
Se side 16

Fredag 9 sept kl 15.00  
Maleriutstilling. Side 16

Lørdag 10 sept kl 11.00  
Utflukt til Bærums verk.  
Bindende påmelding.  
Se side 16

Tirsdag 13 sept kl 10.00  
*Billedvev -ny/øvet* starter.  
Se side 15

Onsdag 14. sept kl 18.00  
Kurset *Tekstbehandling med OpenOffice* starter. Side 14

Mandag 19 sept kl 10.15  
Fjelltur (4 netter). Bindende påmelding. Se side 5

Tirsdag 20. sept kl 10.30  
Kurset *Fransk - øvet* starter.  
Se side 15

Onsdag 28 sept kl 18.00  
Åpent møte. Se side 23

Torsdag 29 sept kl 15.00  
Kurset *Bilder på PC (senior)* starter. Se side 14

Torsdag 29 sept kl 18.00  
Filmkveld. Se side 16

## OKTOBER

En gang i oktober  
Kurset *Se, lukte og smake (vin)*. starter. Se side 15

Tirsdag 11 okt kl 18.00  
Foredraget *Oppvekst i Øst og Vest på 40-60 tallet*. Side 24

Onsdag 12 okt kl 18.00  
Bli kjent med hverandre + forestillingen *Matematikk, magi og mysterier*. Side 16

Torsdag 13 okt kl 18.00  
Kurset *Lydoverfølsomhet og tinnitus* starter. Se side 12

Fredag 14 okt kl 15.00  
Maleriutstilling. Side 16

Onsdag 19 okt kl 12.00  
Seniortreff med billedkåseri fra Grethes India-tur. Side 22

Torsdag 20 okt kl 18.00  
Kurset *Tysk - tr 1* starter. S 15

Onsdag 26 okt kl 18.00  
Åpent møte. Se side 23

Torsdag 27 okt kl 18.00  
Filmkveld. Se side 16

Mandag 31 okt kl 18.00  
Kurset *Teleslynge, lydanlegg, samtale-utstyr* starter. Se s 12

## NOVEMBER

Fredag 11 nov kl 15.00  
Maleriutstilling. Side 16

Onsdag 16 nov kl 12.00  
Seniortreff med foredraget *Hva bør vi forvente av en kundeorientert audiograf?*. Se side 22

Onsdag 23 nov kl 18.00  
Åpent Julemøte. Se side 23

Torsdag 24 nov kl 18.00  
Filmkveld. Se side 16

## DESEMBER

Lørdag 3 des kl 18.00  
Quiz. Se side 16

Torsdag 9 des kl 18.00  
Filmkveld. Se side 16

Onsdag 14 des kl 12.00  
Seniortreffens Julemøte med allsang. Se side 22

- *Jeg synes ikke noe om å gå alene på sosiale treff og lignende.*
- *Ikke jeg heller. Jeg liker ikke å ta kontakt med ukjente.*
- *Jeg føler meg tryggere om noen kunne blitt med meg.*
- *Enig. Men å gå alene på kurs – det er greit. Da skal man jo bare høre på læreren.*
- *Ja. Og det fine med kurs er at man etter hvert blir kjent med de andre deltakerne. Det skjer faktisk helt av seg selv.*
- *Og jo flere man blir kjent med, jo lettere synes jeg det er å gå på sosiale arrangementer – f.eks. på Seniortreffene.*

## Ønsker du skrivetolk?

Hvis du er sterkt tunghørt vil du ha du stor nytte av skrivetolking når du er på kurs, foredrag, sosiale tilstelninger, legebesøk osv. Likevel er du sannsynligvis tilbakeholden og har ikke benytte deg av denne tjenesten.

En skrivetolk er en person som skriver alt som blir sagt. Du kan dermed *lese* det du ikke hører. Skriften vises gjerne på skrivetolkens PC-skjerm hvis du er den eneste som trenger skrivetolking. Hvis det er flere tunghørte til stede, pleier de å vise skriften på et lerret slik at alle kan se.

Å benytte skrivetolk er gratis. Men først må NAV godkjenne at du har dette behovet.

Øre-nese-hals spesialisten din må gå god for at du har behov for skrivetolk. Og du må fylle ut et spesielt skjema og sende det til NAV. Skjemaet får du tilsendt fra NAV, eller du finner det på NAVs nettsider ([www.nav.no/tolk](http://www.nav.no/tolk)). Sannsynligvis kan ørelegen din hjelpe deg med både å skaffe skjemaet og å fylle det ut.

Adressen til NAV er: *NAV Hjelpemiddelsentral Oslo og Akershus, Postboks 324 Alnabru. 0614 Oslo*

Skrivetolk er et flott verktøy for å kunne få større utbytte av samvær med andre mennesker. Som nevnt annet sted i bladet, mangel på sosialt samvær er en risikofaktor for vår hverdagstrivsel og livsglede. Registrer deg derfor som bruker av skrivetolk, og ta større del i det sosiale livet!

- o -

## Pussig hos hjelpemiddelsentralen

*Av Lise Stahl (noe bearbejdet av red.)*

De siste par årene har jeg gjort noen erfaringer som har fått meg til å undre meg. Det gjelder hjelpemidler for hørselshemmede.

**Det første forholdet** gjelder omstendighetene rundt NAVs tildeling av telefon for hørselshemmede. Gjennom de siste par år har jeg fått to typer telefoner som jeg har prøvd ut. Den ene var en modell fra Doro, og den andre var modellen Lydia fra Vestfold Audio. Ingen av dem fungerte godt for mitt hørselstap – et nevrogent progredierende hørselstap hvor jeg har mistet svært mye diskant hørsel.

Frustrasjonen over ikke å ha en telefon jeg ube-sværet kunne snakke i, var selvfølgelig stor. Situa-

sjonen ble bedre da min mann kastet seg rundt og anskaffet for egen regning to nye telefoner. Han kan mye om lyd, og han mener at dersom lyd-kvaliteten er god nok skal jeg høre.

Han anskaffet en fast-telefon fra Häger og en stasjonær mobiltelefon (ligner på en tradisjonell fasttelefon) fra Jablocom. Häger som har vunnet en pris for god lyd, har sterk nok telespole i røret for mitt hørselstap. Og Jablocom har så god lyd at jeg kan høre uten å bruke høreapparat.



Av telefonene jeg fikk fra NAV, er spesielt Lydia fremhevet for å gi god lyd og hjelp til hørselshemmede (f.eks. i artikkelen "Søkelys på hjelpemidler" i Din hørsel 01/2011). Jeg antar at også den Doro-modellen som NAV utdeler, skal være testet for god lyd.

Men altså ingen av dem er gode nok for mitt hørselstap og mine høreapparater.

Jeg vil understreke at det ikke har vært noe problem å få NAV til å gi meg telefoner som de har i sitt sortiment. Problemet er at jeg med mitt hørselstap ikke har kunnet bruke dem.

Dette har fått meg til å undre meg. Er det slik at innkjøpsprisen har avgjørende innflytelse på hvilke telefoner NAV distribuerer? På det private markedet finnes det jo telefoner som fungerer bedre – i hvert fall for meg. Er det slik at NAV velger ut telefoner av prismessige grunner og da kjøpe inn i stor skala – mens telefoner egnet for min type hørselstap faller utenfor NAVs innkjøpsordninger?

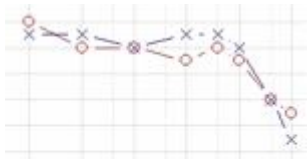
**Det andre forholdet** jeg har undret meg over, gjelder samtaleforsterkere (Phonaks SmartLink+) og den avanserte teknologiske utviklingen som foregår der.

Utviklingen medfører et stort framskritt for folk som er teknologikyndige. Og det er nettopp dette som er min innvending – hva med dem som ikke er så teknologikyndige. For eksempel de mange eldre høreapparatbrukere som har problemer med å forholde seg til avansert teknikk. Mange avanserte samtaleforsterkere ligger å støver i en skuff. Også hos mennesker som ikke er spesielt gamle. Mitt spørsmål er altså om teknologiutviklingen i ferd med å løpe fra vår evne til å bruke utstyret?

- o -

## Medfødt hørselstap

Når du tar en hørselstest, tegner audiografen opp en hørselkurve (audiogram) som viser hvor godt eller dårlig du hører de forskjellige tonene. Hørselstap pga *alder* har en typisk form hvor kurven faller i diskanten. Aldersskade (og støyskade) er svært vanlig.



### Barn og arv

Mindre vanlig er det å ha en medfødt skade på hørselen (ca 2 pr tusen). Det betyr at allerede som barn har man nedsatt hørsel. Noen har det i lettere grad og trenger ikke høreapparat, andre er berørt i mer alvorlig grad.

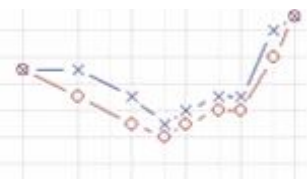
Mer enn halvparten av de medfødte hørselsskadene skyldes arv (overføring via kromosomene). Ca 2/3 av de arvelige hørselshemmingene opptrer alene. De resterende 1/3 kommer sammen med andre kroppslige unormaliteter, altså som en del av et syndrom.

I de fleste tilfeller oppstår hørselsnedsettelsen når *begge* foreldrene er bærere av det unormale arveanlegget.

Arvelige hørselsskader kan vise seg i mange forskjellige former på hørselkurven. Derfor kan man ut fra audiogrammet alene ikke fastslå om det gjelder arvelige forhold.

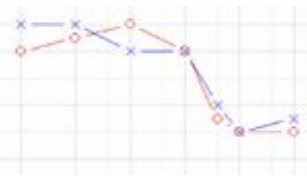
### Bassengformet

Likevel er det vanlig å mene at en bassengformet kurve hos barn og unge typisk skyldes arv. Denne typen kalles *autosomt dominant sensorinevrogen bassengtap*. Med årene blir den mere flat når både bass og diskant svekkes.



### Progredierende

Det anses også som typisk arvelig når barn har en hørsel som er normal i hele bassen og dårlig i diskanten. Denne typen kalles *autosomt dominant progredierende sensorinevrogen hørselstap*. Her blir det tydelig verre med årene. Etter hvert vil det ofte ende med døvhets.



### Ordforklaring

Hva betyr de vanskelige ordene?

- *autosomt*: pga kromosomfeil

- *dominant*: nok at en av foreldrene har feil i kromosomet (arveanlegget)
- *progredierende*: forverrer seg
- *sensorinevrogen*: pga hårcellene i det indre øret

### Testing av nyfødte

HLF fikk for et par år siden helsevesenet til å innføre hørselstesting av alle nyfødte. Dermed oppdages de fleste medfødte hørselsskader allerede ved fødselen.

Testingen, eller hørselsscreeningen som den kalles, er en automatisk test. Med et håndholdt instrument sendes veldig korte lyder med forskjellige toner inn i barnets ører. Hvis hørselen er normal, kommer det et ekko tilbake for hver lyd. Selve testingen tar vanligvis mindre enn et minutt.



Hvis hørselen ikke er normal, går barnet videre til mer tidkrevende tester for å finne ut hva som er galt med hørselen, og hvor stor hørselsnedsettingen kan være.

### Språkutvikling

Hørsel er naturlig nok særdeles viktig for utviklingen av språk hos barn. Derfor er det betryggende at alle nyfødte testes og det kan settes inn tiltak for alle som ikke hører normalt.

- 0 -

## Tinnitus-behandling

To av Oslos audiografer hos *Ullevål stadion ØNH* har deltatt på opplæring i bruk av TRT-metoden for behandling av plagsom tinnitus og lydoverfølsom-

het. De var hos Jastreboff i USA. TRT-behandling (slik skaperne Jastreboff og Hazell foreskriver den) består av 2 vesentlige deler som begge må inngå i behandlingsopplegget:

1. Grundig forklaring av hvordan hørselssystemet fungerer og hvordan en lyd kan sette i gang kraftige følelsesmessige og kroppslige reaksjoner.
2. Lydterapi (vanligvis med høreapparatlignende lydgeneratorer som gir fra seg en bruselyd).

TRT og kognitiv behandling anses som de beste

metodene vi i dag har for å gjøre noe med plagsomheten. Mange har også betydelig nytte av avspenningsteknikker som muskelavspenning, oppmerksomhetsstyring og meditasjon.

Oslos lydoverfølsomme og tinnitusplagede har etter hvert fått et rimelig godt behandlingstilbud. Likevel skal vi huske at kjemien mellom behandler og plaget er av svært stor betydning for behandlingsresultatet.

- 0 -

---

## Fylkeslaget

HLF Oslo, Inkognitogt.12, 0258 Oslo - Tlf 22 55 73 58 - [post@hlfoslo.no](mailto:post@hlfoslo.no) - [www.hlfoslo.no](http://www.hlfoslo.no)

Leder: Berit Anthonessen, tlf 22 67 02 22 - Kasserer: Dan Erik Løvås, tlf / sms 938 06 019

Studieleder: Ada Spæren, kun sms 950 58 677 - Øvrige styremedlemmer: se [www.hlfoslo.no](http://www.hlfoslo.no)

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

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

## Fylkeskontaktene

Tinnitus: Kari Falck, Tlf / sms: 415 63 224, [kari.falck@c2i.net](mailto:kari.falck@c2i.net)

Meniere: Randi Rognerud, Tlf / sms: 922 08 258, [randi.rognerud@gmail.com](mailto:randi.rognerud@gmail.com)  
+ Judith Osborne Egeland, Tlf / sms: 992 96 319, [judyosborne03@gmail.com](mailto:judyosborne03@gmail.com)

CI: Ulf Nagel, [ulf.nagel@gmail.com](mailto:ulf.nagel@gmail.com)

Foreldre og barn: Morten Buan, Tlf / sms: 414 04 106, [buan@getmail.no](mailto:buan@getmail.no)

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

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

Dersom det i lokallagene ikke finnes likemenn i

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

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

# HLF Oslo Senioretreffen

Inkognitogt 12, 0258 Oslo, 1. etg. - Tlf: 22 55 73 58 - E-post: senior@hlfoslo.no.  
Tekst-TV (NRK1): side 774, 775 og 776 - Hjemmeside: www.hlfoslo.no/senior.

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

**SENIORTREFFEN** ønsker alle velkommen til våre sammenkomster hver tredje onsdag i måneden, (unntatt julemøtet som er lagt til 14. desember)

**i Inkognitogt. 12, kl 12.00, 1. etg, 0258 Oslo.**

Hos oss vil du møte gamle venner og finne nye ! Vi tilbyr interessante program, ofte billedkåserier. I våre hyggelige lokaler er det gode teleslynger! Hørselshjelper er alltid tilstede. Batterisalg til rimelige priser. Ta gjerne med en liten gevinst til åresalgene. Entre kr 35,- som inkluderer en enkel men god bevertning.

## ***PROGRAM for 2. halvår 2011***

Vi starter opp høsten med å ønske velkommen til et besøk på MUNCH museet:

### **Onsdag 7. september**

Vi møtes utenfor museet: kl 11.45 hvor vi vandrer rundt med evt. omvisning. Guideslynge tar vi med. Etterpå tar vi kaffe og noe å bite i, i caféen.

Hvis været er bra rusler vi etterpå i nærliggende Botanisk hage. Inngangspenger og café-besøk

betales av deltakerne.

Påmelding til Lisbet Holen, tlf /sms 900 16 875 eller til kontoret i Inkognitogt, tlf 22 55 73 59 i åpningstiden (tirs- og torsdager, kl 11.00-13.00).

### **Onsdag 19 oktober kl 12.00**

INDIA Arkitekt Grethe Hejer forteller og viser lysbilder fra sine reiser i India.

### **Onsdag 16 november kl 12.00**

HVA BØR VI FORVENTE AV EN KUNDE-ORIENTERT AUDIOGRAF ?

Ved kunnskapsformidler Stein Thomassen.

### **Onsdag 14 desember kl 12.00**

JULEMØTE med gode julesnitter. Vi tar allsang med kjente og kjære julesanger. Sanghefter deles ut. Forsanger : Tor Leik Feragen.

Inngangspenger: kr 140.-. Åresalg.

Av hensyn til matbestillingen må vi ha påmelding senest på møtet 16. november eller til Lisbet Holen, tlf /sms 900 16 875.

Du kan også ringe kontoret i Inkognitogt, tlf 22 55 73 59 i åpningstiden (tirs- og torsdager, kl 11.00-13.00).



# Lokallaget i Groruddalen

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

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

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

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

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

## Høstens aktiviteter:

### Åpne møter:

Onsdag 28. september kl 18.00

Onsdag 26. oktober kl 18.00

Onsdag 23. november kl 18.00 – julemøte.

Tema for møtene er ikke fastsatt.

Alle møtene holdes på Veitvet nærmiljøsentre i Veitvetsenteret.

Ta gjerne med gevinst til åresalget. Det blir enkel servering. Likemenn for høreapparatbrukere er til stede. Batterisalg.

Møtene annonseres i Akers Avis Groruddalen og på NRK tekstTV og på lagets hjemmeside på HLFs nettsider.

Vi håper å få skrivefolk til møtene.

Helga 23. - 25. september arrangerer laget seminar på Choice Hotell Leangkollen for høreapparatbrukere med ledsager. Påmeldingen til seminaret har vært enorm, og det er allerede fulltegnet.

## Litt om aktivitetene vi hadde i våres:

Vi har hatt fire åpne møter i tillegg til årsmøtet.

**Januar:** Hyggemøte med Oslo-quiz og eventyret "God dag, mann! - Økseskaft.", et aktuelt eventyr for oss, men som ikke alle husket.

**Februar:** Årsmøte.

**Mars:** Hørselstekniske hjelpemidler med vekt på trådløse løsninger ved Magnus Tollefsrud, FM-spesialist fra Phonak. Her fikk vi god informasjon om det nyeste på området.

**April:** Ta ansvar for egen hørsel. Her diskuterte vi ulike situasjoner hos lege og i selskap, og vi så at det var en god del vi sjøl kan gjøre for å få et bedre utbytte både av legebesøk og i selskapslige sammenhenger.

**Mai:** Tinnitus og plagsom øresus ved Stein Thomassen. Et alltid aktuelt emne for mange med hørselsproblemer.

Vi hadde bestilt skrivefolk til alle møtene, men dessverre er mangelen på skrivefolk så stor at det var bare til januarmøtet vi fikk skrivefolk.



## Lokallaget i Oslo Nord-Øst

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

Leder: Berit Anthonessen, tlf: 22 67 02 22 - Nestleder: Bjørg Kampestuen Berntzen

Sekretær: Liv Tåve Wien - Økonomiansvarlig: Finn Kampestuen Berntzen

Medlem: Vibecke Longva - Vara: Ellinor Sivertsen

Hei alle sammen.

På siste årsmøte ble det en stor omvelting i styret. Med flere nye "koster" tar det litt tid med planlegging av aktiviteter, men heldigvis er det stadig mye å være med på for oss alle. Det er bare å se i aktivitetskalenderen her i Høreluren og slenge seg på der en har lyst.

Som vanlig har vi stand under Internasjonal torgdag på Grønlands torg, i år er dette på **LØRDAG 27. AUGUST** kl 11 - 15.

Har du forslag om hvordan vi kan pynte vår stand for å tiltrekke oss folk er vi takknemlig for tips.

Vi har også ønsker om å starte noen små samtalegrupper, dagtid eller kveldstid. For eksempel kan vi treffes en gang pr. måned hvor vi kan utveksle erfaringer ved å være hørselssvekket, tinnitusplaget osv. Hvis det er noen som vil være med på dette, gi tilbakemelding på kontorets telefon 22 55 73 58 **torsdager i september** måned.

Så har vi den glede å ønske velkommen til kveldsmøte i Inkognitogt. 12 den **11. oktober kl. 18.00**.

Vi får besøk av Lasse Solberg og Jarl Frode Bech fra Kampen Historielag. De skal formidle gjennom bilder og historie hvordan det var for to Oslo-gutter å vokse opp på hver sin kant av byen Hva var forskjellen på kultur, bo-forhold og kameratskap i øst og vest på 40-, 50- og 60 tallet? Dette kan bli spennende, og kanskje kan vi få en diskusjon hvordan det var å vokse opp nettopp der du "grodde" fram?

I tillegg til dette serverer Brita sine "Verdens beste vafler" og Elin står klar med kaffekjelen.

Vi har ikke loddsalg, men for å dekke litt av utgiftene blir det en inngangsavgift på kr. 30,-.

Hilsen "styret"

## Lokallaget i Oslo Vest

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

Leder: Kjell Tøn, tlf: 22 13 87 30, e-post: kjell.ton35@gmail.com - Sekretær: Kirsten Feragen, sms: 957 99 489, e-post: kiring.fer@gmail.com - Kasserer: Tor Leik Feragen, tlf/sms: 413 35 455, e-post: tor-fer@online.no

Medlem: Kjell Gjertsen, tlf: 905 53 144 - Medlem: Grethe Hejer, tlf: 22 49 34 99, e-post: grethehejer@yahoo.no

### *Fra sommer til høst 2011*

*Av Grethe Hejer*

Det kommer egentlig ikke som noen overraskelse Vi tenker bare ikke over det – sånn til hverdags At vi stadig, nesten daglig, overraskes av alt vi inviteres til både i og utenfor Inkognitogaten 12

Vi opplever reiser andre har reist

Vi lar oss bevege av filmens kjærlighetshistorier

Vi elsker bursdagene med taler og bløtkake

Vi trosser vær og vind for å ferges over til en fiske-suppe

En uke uten dataundervisning er utenkelig!

En fredag uten bridge - utenkelig!

En høst uten fjelltur – utenkelig!

Hvem er det som finner på alt dette og mere til?

Våre medlemmer! Våre engasjerte, oppfinnsomme, kreative medlemmer!

Det er smittsomt, gir mersmak til nye uprøvede idéer og aktiviteter.



Hva med en QUIZ? Eller en ballongferd over Oslo?

Eller et lenge påtenkt møte mellom generasjonene: HLFU - de unges forbund - og oss, godt voksne? Men hvem vil kunne klare å trollbinde disse så forskjellige aldersgruppene? En tryllekunstner, så klart! En som kan trylle med MATEMATIKK, MAGI OG MYSTERIER.

### Velkommen Kjell Drolshammer!

Når startet din interesse for tallenes tallrike muligheter?

*Min far var flink med tall. Allerede før jeg begynte på skolen fikk jeg talloppgaver. Lærte ved å prøve og feile. Mellom omganger med kortspill fikk jeg innføring i matematiske kortkunster.*

*I dampradioens tid konkurrerte vi gutter med radioreporterne om hvem som hurtigst kunne regne ut poengsummene til skøyteløperne. Hvem tror du vant!*

Hva er matemagi?

*Det er en side av matematikken som er en kombinasjon av matematikk og trylleri. Mange ser på dette feltet som ren underholdning. Men det er et godt utgangspunkt for å vekke interesse for matematikk, både hos skolelever og andre. Ved å gjøre noe morsomt med tall og tegn kan man bli motivert til selv å utvikle egne ferdigheter.*

*Langt bak i historien har det eksistert matematikere som hadde stor interesse for denne underholdende siden av matematikken. I det 17. århundre beskrev franskmannen Claude Gaspar Bachet en del regnetriks i boken "Problèmes plaisants et délectables" utgitt i 1612 og 1624.*

*I vår tid opptre professor i matematikk Arthur Benjamin (Harvey Mudd College, Claremont, California) med å vise og lære bort sine briljante kunnskaper i hoderegning. Han holder forelesninger i mental matematikk, der han i hodet utfører multiplikasjon og divisjon av mangesifrete tall, samt kvadrering, kubering, utdragning av kvadrat- og kubikkrot med mer. Han lar tilskuerne bruke kalkulator som han kappregner med.*

Matematikk skal være god hjernetrim. Men hvor mye kan vi belaste vår hjerne?

*Vår hjerne får aldri nok! Den er så viselig konstruert at den består av en høyre og en venstre halvdel. For å forenkle kan man si at den venstre styrer det matematisk-logiske. Den høyre styrer det kreative, kunstneriske. Både i undervisning, jobb og*

*dagligliv gjelder det å finne balansen mellom faglig dyktighet – venstre del - og kreativ skaperglede - høyre del.*

*Med uventede innslag og enkle overraskelser fra høyrehjernen kan venstrehjernen vekkes til ny innsats. For eksempel løse "uløselige" problemer ved å se på dem fra en ny vinkel.*

Gir du oss noen nøtter å knekke den 12. oktober?

*Så klart. Og ikke bare tallnøtter. Også kort, fyrstikker og geometriske figurer er deler av matematikkens magi og mysterier.*



### KJÆRE MEDLEMMER!

**BLI INSPIRERT AV SOMMERENS KLARE OG HØSTENS MØRKERE FARVEPRAKT FØR SNEEN IGJEN LEGGER SEG STILLE SOM PÅ BERIT ANDRINES VINTERMOTIV**



\*

**FORTSETT Å SENDE OSS FORSLAG TIL AKTIVITETER OG RARITETER som for eksempel Mark Twains: DA JEG VAR YNGRE, KUNNE JEG HUSKE HVA SOM HELST – ENTEN DET HADDE SKJEDD ELLER IKKE**

\*

**Hilsen styret i HLF OSLO VEST**



## Sammenslåingen av lokallagene Syd og Vest er godt i gang

*Av Kjell Tøn, leder i HLF Oslo Vest*

I HLFs vedtekter står det ingen ting om sammenslåing av lokallag, men de er tydelige på oppløsning av lokallag. Sentralstyret i HLF tolker en sammenslåing slik at først må lagene oppløses før de kan opprettes som et nytt lag av de nylig oppløste lagene. Det betyr at de lokallagene som vil slå seg sammen må på to påfølgende årsmøter vedta oppløsning med 2/3 flertall før de deretter kan slå seg sammen.

På både HLF Oslo Syd og HLF Oslo Vest sine seneste årsmøter gav voteringene enstemmige

vedtak for sammenslåing. Som en konsekvens av Sentralstyrets tolkning vil Syd og Vest formelt fortsette som to selvstendige lag inntil de på neste årsmøter fatter nye vedtak om å slå seg sammen. Deretter kan de bli **ett lokallag** utad i forhold til HLF, sine medlemmer osv.

I den praktiske hverdagen er det ingen ting som hindrer at lagene Syd og Vest samarbeider både i styresammenheng og i aktiviteter som rettes til våre medlemmer. Det er nettopp hva Syd og Vest gjør gjennom felles styremøter, planlegging og gjennomføring av aktiviteter osv. Dermed får vi gode muligheter til å utvikle organisasjonen som en sosial enhet med egne verdinormer og handlemåter, som forhåpentlig allerede i år kan komme medlemmene til gode.

## Lokallaget i Oslo Syd

Inkognitogt 12, 0258 Oslo - Tlf: 22 55 73 58 - E-post: [syd@hlfoslo.no](mailto:syd@hlfoslo.no) - [www.hlfoslo.no/syd](http://www.hlfoslo.no/syd)

Leder: Dan Erik Løvås, tlf 938 06 019 - Kasserer: Aase Hasselstrøm, tlf 952 26 231

Sekretær: Håkon Engh, tlf 900 48 507 - Vara: Anne Mari S. Johansen, tlf 975 49 068

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

I Inkognitogt arrangerer vi en rekke kurs (se side 12) og bemanner Veiledningskontoret hver onsdag (kl 1100-1400). Se annonse side 17.

Velkommen!

## Foreldreforeningen

Inkognitogt 12, 0258 Oslo - [foreldre@hlfoslo.no](mailto:foreldre@hlfoslo.no) - [www.foreldre.hlfoslo.no](http://www.foreldre.hlfoslo.no)

Fungerende leder: Morten Buan, SMS: 414 04 106

Møteplass for foreldre med hørselshemmede barn

På vårt treffsted i Inkognitogt 12 kan vi utveksle erfaringer og gi hverandre støtte i relasjon til barnehage- og skolesituasjonen. Vi fokuserer på å bringe inn aktuelle temaer og foredragsholdere på

hørsselfeltet. Og kanskje viktigst; en sosial møteplass for voksne og barn. På møtene har vi med barna våre.

Vi er på nett – [www.foreldre.hlfoslo.no](http://www.foreldre.hlfoslo.no).

Du kan også sende e-post: [foreldre@hlfoslo.no](mailto:foreldre@hlfoslo.no)

# Ungdomslaget i Oslo & Akershus

Inkognito 12, 0258 Oslo - [hlfu@hlfoslo.no](mailto:hlfu@hlfoslo.no) - [www.hlfu.no](http://www.hlfu.no)

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

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

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

Mer info: [www.hlfu.no](http://www.hlfu.no) og facebook (HLFU Oslo og Akershus).

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

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

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

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



## Oslo kommunes Rådgivningskontor for Hørselshemmede

Besøk: Kabelgaten 2, Økern - Tlf: 23 46 04 00 - Post: Boks 99 Økern, 0509 Oslo

E-post: [radgivningskontoret@sby.oslo.kommune.no](mailto:radgivningskontoret@sby.oslo.kommune.no) - Tekst-tlf: 23 46 04 02 - Telefax: 23 46 04 01

Rådgivningskontoret for Hørselshemmede drives av Oslo kommune. (Det er altså noe helt annet enn HLF Oslo sitt *Veiledningskontor*.)

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

**OBS:** De har nettopp flyttet til Økern (Kabelgaten 2). Det er samme hus som NAV hjelpemiddel-sentralen nylig flyttet til. (Omtrent i krysset mellom

Tårngata og Kabelgaten)

### Reisetips:

Ta T-bane eller buss til Økern.

5 min å gå fra Økernsenteret. Gå i retning Statoil. Det nye bygget er i et hvitt og brunt, stort bygg like bak Statoil. Rød NAV-logo på veggen.

Nærmest kommer du med buss 60 i retning Tonsenhagen til Økern Næringspark.



Returadresse:

HLF Oslo  
Inkognito 12  
0258 Oslo

---

## Skolebesøk på Briskeby

*Av Kirsten I. Feragen*

Tirsdag 22. mars dro 12 personer fra HLF Oslo Syd og Vest på skoletur til Briskeby skole i Lier. Været var nydelig og deltagerne var spente.

Vi ble ønsket velkommen av rektor Berit Tollefsen i resepsjonen. Der var en monitor (TV-Apparat) på veggen som viste dagens program: Besøk fra HLF Oslo, en påminnelse om forberedelse til studietur for elevene – og MATKURS for hybelboere!

Rektor holdt foredrag om skolens aktiviteter og ulike tilbud til både voksne med hørselsproblemer, kurs for lærere med hørselshemmede elever i lokalsamfunnet og andre typer oppgraderingskurs vedrørende hørsel. (Skoleundervisning, rådgivning, kurs, rehabilitering, kommunikasjon og erfaringsutveksling). Det var anledning til å stille spørsmål underveis, så vi følte at vi fikk god kontakt med hverandre.

Etterpå ble vi vist inn i et klasserom hvor det var tydelig at temaet var samfunnsfag. Veggene var dekorert med bilder, plakater og plansjer om alt som vedrører samfunnet, dets struktur, politikk og organisasjon. Ja, elevene fikk til og med også innføring i tillitsmannsapparatet med tanke på fremtidig verv i en organisasjon. Deretter fikk vi se

skolens aula med bl.a. skrivetolk-opplegg. På den ene veggen i gangen var det diplomer utstedt av Amnesty International som takk for støtte og engasjement.

Lunsjen inntok vi i elevkantinen. Det var interessant å merke seg at man la vekt på at elevene skulle være både selvhjulpne og selvstendige med tanke på at de en gang skal ut i samfunnet som yrkesaktive. Kantinen var akkurat som en vanlig bedriftskantine hvor man forsynte seg med mat, betalte for den og ryddet opp etter seg. Kantinen ble drevet av to damer fra lokalmiljøet.

Flere av oss var misunnelige på dagens elever som får de mulighetene vi ble snytt for, både når det gjelder utdanning og selvutvikling.

Jeg var imponert over at man la vekt på personlig utvikling og hjelp til selvhjelp, og ikke bare fokuserte på fag, fag og atter fag. Elevene fikk til og med leksehjelp, bl a i matematikk en gang i uken.

Med det nye hybelbygget som er under bygging, vil det bli enda større muligheter for å tilby en bedre og tryggere botilværelse og miljø for de elevene som bor langt hjemmefra.

Turen var gratis. Deltagerne samlet til gjengjeld en pengegave på kr 2.600 som skulle gå til hybelbygget. Det var en fornøyd og oppglødd gjeng som dro tilbake til Oslo !

***Støtt Briskeby skole og kompetansesenter – gi en pengegave***

***Gi 50 kr ved å send SMS med kodeordet HLF til 2160***

***Briskeby på nett: [www.bby.no](http://www.bby.no)***