

## En god fortsättning tillönskas alla våra medlemmar!

Återigen ett nytt år och nya förhoppningar.

Ett av de fyra områden vi beslutade under kongressen 2021 var att vi bland annat ska bli mera hörselsmarta och satsa på vår egen kompetens och medvetenhet.

Även våra anhöriga ska få en ökad förståelse för dem som har nedsatt hörsel.

De anhöriga har ju en viktig roll för att den sociala samvaron ska fungera för den som drabbas av nedsatt hörsel.

I vår kommer det att hållas en föreläsning, lördagen den 25 februari, om just det ämnet.

Missa inte det. Se mer information i programbladet och på webben.

Förhoppningsvis ska vi få till fler anhörighetsträffar framöver om intresse finns.

För er som är yrkesverksamma kommer det att vara en föreläsning den 22 april om Arbetsmiljö och hörsel. En väldigt viktig fråga! Mer info i finns i programbladet.

Vi har väldigt trevligt tillsammans på våra olika träffar men det har varit svårt att få ut er alla efter pandemiåren.

Hoppas det blir bättre och att vi blir mer sociala igen för det är positivt att umgås med likasinnade. Våra träffar är ju dessutom alltid tillgängliga och alla vet att man kan höra vad som sägs på föreläsningar, utflykter m.m.

I detta programblad har vi som vanligt samlat alla aktiviteter som händer under våren och försommaren, både de som arrangeras av de lokala föreningarna och de distriktsgemensamma och **alla medlemmar är välkomna** oavsett föreningstillhörighet.

Vi hoppas att det i vårens program ska finnas något för alla. I september kommer vi att ha höstupptakt i Karlskoga och besöka Alfred Nobels hem och laboratorium. Glöm inte att anmäla er till det! Se mer info i infobladet.

Ha koll på Facebook ”Hörselskadades förening i Örebro” när det gäller aktiviteter, det kan komma fler aktiviteter eller så kan det bli ändringar också. Kom gärna med förslag på spontana egna träffar och aktiviteter också.

För örebrodistriktet/distriktsstyrelsen genom ordförande:

*Ewa Larsson*

**Varmt välkommen!**



## Hörselskadades förening i Karlskoga-Degerfors

Kontaktperson: Monica Gustafsson, ordförande  
Telefon: 0727 37 60 30  
E-post: ainamonica@hotmail.com  
Hemsida: www.hrf.se/karlskoga-degerfors

### Välkommen till HRF Karlskoga-Degerfors

#### Mars

Föreningens årsmöte är söndagen den 19 mars kl 15.00 i vår lokal på Skrantahöjdstorget

(Se separat kallelse i detta blad) Annons kommer i ortstidningen. Föreningen bjuder på kaffe med dopp. Lotteri med fina vinster.

Bildvisning från Karlskoga. Anmälan senast den 13/3 till Monica 072-737-60 30 eller till Ulla-Britt 073-229-82-73 Ta gärna med en vän. Varmt Välkomna!

Här kan du även köpa batterier.

#### April

Vårens caféträff. Vi träffas på Bagarns brödbod den 25/4 kl. 14.00 för en stunds samvaro. Ta gärna med en vän och var med oss.

#### Maj

Lördagen den 20 maj gör vi vår årliga utflykt. Denna gång åker vi till Bredsjö Blå Gårdsmejeri & Ostcafé. Ett litet företag nära Hällefors. Där görs ostar av ekologisk får mjölk. Där kan vi fika och köpa med oss goda ostar hem Vi tar också en titt på alla får på gården.

Vi kan samåka i den mån det går.

Vi samlas vid Nobelhallens parkering kl. 10.00.

Anmäl till Monica 072-737 60 30 om du tänker åka med, så vi vet hur många vi ska räkna in.

#### September

Höstupptakt för distriktet äger rum i Karlskoga lördagen den 2 september.

**(Läs i aktiviteter för alla medlemmar i Örebro län)**

#### Kontaktuppgifter

Monica Gustafsson 072-737 60 30 ainamonica@hotmail.com och

Ulla-Britt Svensson 073-229 82 73

ullabritt1954@hotmail.com

OBS! Har du slut på batteri så ring till Monica så ordnar vi det på bästa sätt.

Hälsningar *Monica Gustafsson* ordförande



Kontaktperson: Ewa Larsson, ordförande  
Telefon: 0703 79 48 33  
E-post: ewa\_vidi@hotmail.com  
Hemsida: www.hrf.se/sydnarke

## Hörselskadades förening i Sydnärke

### Välkommen till HRF Sydnärke

Hej alla medlemmar!

### God fortsättning på det nya året!

I vår kommer vi att ha hörselcaféer på olika platser i vårt område. Kolla under föreningsnytt ifall lokal är ändrad i samband med besöket eller kontakta Ewa Larsson för mer information. Nu har vi två guideväskor som ni gärna får låna, bra vid guidning utomhus och inomhus samt i möteslokaler där slinga saknas. Hör av er bara till Ewa Larsson.

**Den 21 mars besöker vi Hallsberg** Dagcentralen Åsen, Västra Storgatan 13, Hallsberg kl 14.00-18.00

**12 mars blir det besök i Askersund** på Väntjänsten Linden i samband med Årsmötet. Kallelse

Till Årsmötet bifogas i infobladet.

**11 april kommer vi till Laxå** och är på Ramundegården mellan 14.00-18.00

**17 maj blir det i Fjugesta** förhoppningsvis på nya Träffen mellan 14.00-18.00. Är inte Träffen klar hoppas vi kunna vara på Socialdemokraternas lokaler på Storgatan 30.

Vi bjuder in våra hörselombud som finns på resp. område till våra träffar. Vi bjuder även på fika.

**Anmäl er gärna så vet vi hur många mackor vi ska beställa.** Kontaktuppgifterna står längst upp.

## Batteriförsäljning under våren

### Lekeberg

**Doris Eriksson tel: 070-691 33 20**

Vi är även i kyrkans hus, lördag den 18 feb, 22 april, samt 17 juni Tid: kl: 11.00-12.30

### Kumla

**Pär Oscarsson tel:070-5796120, Åsa Berg Oscarsson tel:073-1820352**

Batteriförsäljning sista onsdagen i varje månad, januari till maj. Tiden är 10.00-11.30 på Kvarngården i Kumla. Hörselombud Agneta kommer att finnas på plats och kan hjälpa till med hörapparater.

Välkomna den 22 februari, 29 mars, 26 april och 31 maj!

### Åsbro

Den som vill köpa batterier i Åsbro kan höra av sig till **Sonja Cederlöf, sms 070-573 24 97, mail cederlof.sonja@telia.com** eller ringa/sms till Eva Gunnarsson i Askersund.

### Askersund

**Eva och Leif Gunnarsson tel:076-797 34 98**

Finns i väntjänstens lokal, Linden, Askersund den 22 februari, 5 april, 17 maj, kl. 10–12.  
Hälsningar Ewa Larsson



Kontaktperson: Birgitta Svensson, ordförande  
Telefon: 0735 89 01 64 (endast sms)  
E-post: birgitta\_svensson50@hotmail.com  
Hemsida: www.hrf.se/orebro

## Hörselskadades förening i Örebro

### Caféträffar - dagtid

Vi träffas och fikar tillsammans första måndagen i varje månad.

**Tid: kl. 15.00.** Plats: Konditori Vasa (hörnet av Drottninggatan/Vasagatan)

Datum: **6 februari, 6 mars, 3 april, 8 maj samt 5 juni.**

### Träff för nya medlemmar

Vi har under det senaste året fått ett antal nya medlemmar vilket är glädjande. Det är roligt att få ett ansikte bakom alla namn och vill därför bjuda in alla som är nya i vår förening. Vi berättar lite om HRF och om vår verksamhet.

Våra syn- / hörselinstruktörer i Örebro, Ingela Öhrling Loiske och Camila Atienzo, kommer och berättar om sitt arbete och vilken hjälp de kan bidra med.

Nya medlemmar under 2022 kommer att få en separat inbjudan men vi vill även ge möjlighet för medlemmar som varit med längre att komma till träffen. Vi bjuder på frukt och dryck.

**Tid: Torsdag den 13 april kl. 18-20**

Plats: Föreningarnas hus, Slottsgatan 13 Örebro

Lokal: Ateljén

Anmälan: senast torsdag den 6 april till Sif på kansliet.

### **OBS! OBS!**

### **Kallelse till Örebroföreningens årsmöte**

Vi hoppas på stor uppslutning vid vårt årsmöte. Det är ju ett tillfälle för medlemmarna att påverka föreningens arbete. Vi presenterar förslag till verksamhetsplan och budget och här har du som medlem möjlighet att göra din röst hörd.

**Tid: Lördag den 11 mars kl. 13-16 (obs tiden)**

Plats: Svampens Restaurang (Buss nr 5 eller 7).

En av våra medlemmar, **Per-Åke Forsgren**, berättar på temat ” Hur svårt kan det vara? Jag gör som grannen alltid gjort.” Det handlar om trädbeskärning utifrån fruktträdets perspektiv. Vi får konkreta och handfasta råd vad man ska tänka på och varför. Han tar också med lite grenar och några sekatorer så vi får prova att lägga korrekta snitt.

Efter årsmötesförhandlingarna blir det kaffe, tårta och förstås sedvanligt lotteri med fina priser.

**Anmälan senast tisdag den 7 mars till Sif på kansliet.**

Varmt välkommen!

## **Stipendium att söka**

Medlemmar i Hörselskadades förening i Örebro har möjlighet att söka stipendium för kurser, studieresor, konferenser, forskning och annat som främjar den/de hörselskadade.

Maximalt belopp är 5 000 kr.

Ansökan ska vara skriftlig. I ansökan ska anges för vilken aktivitet/verksamhet som stipendiet söks, önskat belopp och tidsplan. Stipendiat förväntas inkomma med rapport över hur stipendiet disponerats.

### **Ansökan senast den 31 mars skickas till:**

Hörselskadades förening, Mellringevägen 120 B, 703 53 Örebro

# **Aktiviteter för alla medlemmar i Örebro län**

## **Nationell kampanjvecka HRF i vår**

Mellan den 10 och 31 maj genomför HRF en nationell insamlings- och medlemsrekruteringskampanj. Mera information kommer under våren.

## **Vinterbad**

### **Lördagen den 11 februari kl 14.00 kör vi kallbad i Ånnaboda.**

Aktiviteten är riktad både till dig som aldrig testat kallbad och till dig som är van kallbadare. Vi kommer att bada och därefter fika tillsammans, obs! **medtag eget fika**. Vi möts vid Värmestugan vid Ånnabodasjön. Ett tips är att ta med följande:

- badkläder, handduk, badrock, mössa, badskor i neopren, ullstrumpor går lika bra, vantar och varma kläder efteråt.

Anmälan senast torsdag den 9 februari kl 12.00 till Helene Larsson **via sms**: 0736-408660

## **BungyPump Walking – Stavgång**

**Söndagar kl. 12.00, sista tillfället blir den 26 februari.**

**Sedan byter vi till torsdagar och första tillfället är den 2 mars kl. 18.00.**

Anmälan dagen innan till Malin Scott på **sms**: 070-3701756

Samling vid parkeringen Karlslunds ridhus.

Välkomna önskar Malin & Bengt Scott!

Se även info på Facebook ”Hörselskadades förening i Örebro”.

## **Restaurangträffar**

Vi går ut och äter tillsammans!

**Plats:** Restaurang China på Järnvägsgatan 10, **Örebro**

**Tid:** onsdag 22 februari på kl. 18.30

**Plats:** Restaurang Goda rum, Kyrkogatan 45, **Kumla**

**Tid:** torsdag 27 april kl. 18.30

**Plats:** Stadsparkens restaurang Floragatan 1, **Örebro**

**Tid:** onsdag 28 juni på kl. 18.30

**Plats:** GRILLAFTON, vi ordnar med grill, tag med filt! Grönområden i Hallsberg, Werners väg 6-3  
**Hallsberg (mer information senare till dig som anmäler dig)**

**Tid:** onsdag 30 augusti kl. 18.30

OBS! ANMÄLAN restaurangträffarna görs till Mika Vidinghoff genom att messa 0733-644188.

Se också information på Örebroföreningens facebook: "Hörselskadades förening i Örebro".

## Caféträffar kvällstid i Örebro

Cafékvällar för medlemmar i yrkesverksam ålder och alla andra glada medlemmar!!!

Första Cafékvällen är **9 februari på Java, Kungsgatan 9 i Örebro klockan 17.30** Så välkomna dit. Sen provar vi: **La Brassieriet på Drottninggatan 21/Nygatan i Örebro**. Det är bara att droppa in. Vi ses **kl. 18.00** strax före och därefter. (*obs tidsändringen*) På La Brassieriet finns fika, för den som vill ha lite mer matigt finns baguetter, sallader, bakad potatis. För den hungrige finns pasta och pizza. Och lite tystare miljö är vår förhoppning.

Man bestämmer helt själv vad man vill ha eller en slät kopp kaffe går lika bra. Vi brukar samtala om allt mellan himmel o jord och några glada skratt däremellan.

Kommunikationen löser vi så alla hänger med, tala tydligt, upprepa, stödteckna eller tolka från och till teckenspråk. Här är hörseln inget hinder.

Välkommen Du också för en stunds samvaro. Man kommer o går när man vill, men oftast brukar tiden bli 18.00-19.30/20.00 beroende på energin.

Vi ses! Ingen föränmälan, bara att dyka upp. 😊

Andra torsdagen i varje månad dvs. **kl 18.00** La Brassieriet Drottninggatan/Nygatan Örebro  
**9 mars, 13 april, 11 maj, 8 juni** Som lite avslutning för sommaruppehåll.

Men vi ses väl torsdagen den **10 augusti och 14 september** igen på La Brassieriet kl. 18?

## Bowling på Strike i Örebro

**Tisdagar:**

**31 januari**

**28 februari**

**28 mars**

**25 april**

**26 september**

**Tid: 18:00-19:00**

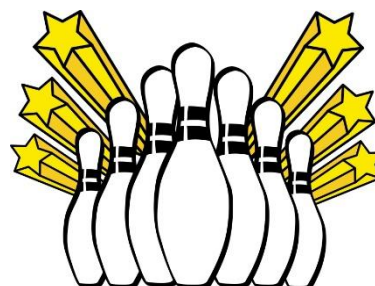
**Plats: Nastagatan 11, Örebro**

**Pris: Endast 20 kr/medlem**

Anmälan senast tisdag vecka innan till Jonas Olsson via e-post jonasol@hotmail.com eller 0709-38 52 57 (sms).

Max 12 platser så först till kvarn gäller.

OBS! Samling 15 minuter innan för byte av skor och val av klot.



## HÄLSOBRO GYM

### Välkommen som medlem i Hälsobro gym!

Gymmet ligger i hörnet Engelbrektsgatan-Manillagatan 10 i Örebro.

Vårt distrikt är nu medlem i Hälsobro gym. Du som medlem kan köpa gymkort och får 10% rabatt. **Gymmet är tyst och lugnt** men fungerar i övrigt som ett vanligt gym.

### Textad revy i Fjugesta

**Föreställning:** Handlingskraft - Seniorgruppen  
**Dag och tid:** Lördag 18 mars kl. 19:00  
**Mat:** Ingår en varmrätt samt kaffe och kaka  
**Pris:** 350 kr/medlemspris 250 kr

**Föreställning:** Krisfest - Där vi skrattar åt eländet  
**Dag och tid:** Lördag 22 april kl. 19:00  
**Mat:** Ingår lättare tilltugg  
**Pris:** 200 kr/medlemspris 150 kr

**Plats:** Sparbanksbörsen Fjugesta, Vallgatan 43



Distriktet har bokat 25 st biljetter vardera till **”Handlingskraft - Seniorgruppen”** och **”Krisfest – Där vi skrattar åt eländet”** på **Sparbanksbörsen i Fjugesta**. För er som vill läsa mer om vad det innebär att en föreställning är textad: [lekebergsrevyn.se/textat/](http://lekebergsrevyn.se/textat/)

**OBS! Anmälan/biljettbokning senast 10 dagar innan föreställning till HRFs kansli till föreställningen den 18/3 samt 22/4!**



### Kom och ha skoj med oss på Lustiga Landet!

Välkommen till Lustiga landet, barnfamiljens roligaste utflyktsmål! Lustiga landet är en plats full av upplevelser, utmaningar och äventyr! Du hittar hinderbanor, labrynter, 5-kamp och annat skoj för barn i alla åldrar! I vårt ladugårdskafé kan du köpa lite fika. Vi håller till i Vintrosa strax utanför Örebro.



Vi håller till i Vintrosa, strax utanför Örebro. Lustiga Landet finns på en gård i utkanten av Vintrosa och ligger bredvid gamla E18 (som går parallellt med den nya E18).

Adressen är **Säby 125, Vintrosa**. Hittar inte gps:en rätt adress, testa Säby 125, Örebro i stället. Kontrollera att det inte står Säbygatan, då hamnar du fel! Sen så ska man inte låta sig förvillas av de gula och röda skyltarna mot Säby. Dessa pekar ibland bort er från Lustiga landet. Håll utkik efter vägskyltarna som det står ”Lustiga landet” på i stället!

**Vi har bokat in lördagen den 13 maj kl. 12.00-16.00. Som förening får vi ett reducerat pris och du som medlem betalar 90 per barn och 30 kr för vuxen. Barn som är familjemedlem betalar bara 50 kr så passa på att anmäla era barn till föreningen om ni inte redan har gjort det. Det kostar bara 75 kr oavsett hur många barn/ man/ fru man har som familj.**

**Anmälan görs på Kansliet senast 10 maj.**

Kansliet: orebrolan@hrf.se Tfn: 073-062 93 67

## **Föreläsningar**

### **7 februari: två digitala föreläsningar via zoom.**

**Texttelefon.se och Teletal, två kostnadsfria samtalsförmedlande tjänster.**

Tid: 18.30-19.15

Föreläsare Anders Larsson

**T-sign, skylt för lokaler med hörslina**

Tid: 19.30-20.15

Föreläsare Johan Hammarström, Transistor AB

Anmälan via mejl till kansliet för att få länk till föreläsningarna. orebrolan@hrf.se

### **25 februari: föreläsning på ABF Fredsgatan 18 i Örebro**

Har du arbetsgivare, kollegor, anhöriga och vänner, som behöver bli mer proffsiga på att bemöta oss med hörselskador? Eller vill du själv lära dig mer om hur du kan få din omgivning att förstå hur hörselskadan påverkar dig?

**En föreläsning om hörselkunskap.**

Tid: 13.00 - 15.00.

Plats: ABF Fredsgatan 18 i Örebro

Föreläsare: Susanne Nyberg.

Anmälningavgift 20 kr/person betalas på plats.

Anmälan via mejl till orebrolan@hrf.se

Senast 19 februari

Först till kvarn .... begränsat antal platser.

Vi bjuder på kaffe/te och macka.

Föreläsningen skriv- och teckenspråks tolkas. I lokalen finns T-slinga.

Välkommen!

### **22 april föreläsning på ABF Fredsgatan 18 i Örebro**



En föreläsning om arbetsmiljö och hörsel. Utförligt program läggs ut på hemsidan och på facebook i mars månad.

Tid: 13.00-15.00

Vi bjuder på fika! **Anmälan senast 16 april till kansliet.** Mejl: orebrolan@hrf.se Så vi kan beräkna fika.

Välkommen!

## Curling

Nu är det dags igen för Curling

Var med och prova

**När: 20 februari**

**Tid: 18.00**

**Var: Ishallen, Trängen Örebro**

Ta med varma kläder som passar rörelse i ishall. Du får låna skor och hjälm och annan utrustning på plats. Vi spelar först, sen finns det fika för dem som vill. Om någon har allergi eller liknande så meddela vid anmälan.

Anmälan till Åsa

Tfn: 073-1820352

Mail: asa.oscarsson73@gmail.com

Välkomna 😊

## Medicinsk yoga

Prova medicinsk yoga fem gånger i vår. Vi är i Leif Erikssonrummet på Brukarhuset i Mellringe där det finns hörslinga. Vi praktiserar mental avslappning med ledaren Jenny Forsberg.

Fem onsdagar med start den **12 april**.

Tid: 18.00-19.00

Tio deltagare krävs för att vi ska ge kursen. **Pris 350 kronor.**

**OBS!** Anmälan till kansliet snarast, helst senast 1 mars, för att vi ska kunna ge besked till Yoga-ledaren.

## Sportfiske

**7 maj**

Plats: Kilsbergens sportfiskevatten

Samling: Marieberg köpcentrum vid Ikeas parkering nära sopsorteringen.

**Tid: 10.00 -18.00**

**Anmälan: via e-post: [x128dag@gmail.com](mailto:x128dag@gmail.com)**

Mat: vi grillar och var och en tar med sig mat.

Fiskart: Regnbåge, röding och öring

Antal platser: 10 personer som delar på två bilar.

Fiskekort: 240 kr per person som köps i förväg. Pris för medlem: 200 kronor.

Vi har några spinnspön att låna ut till er som vill prova att fiska.

Kontakta gärna Mikael Jönsson om ni några frågor via e-post [x128dag@gmail.com](mailto:x128dag@gmail.com)

Mer info på Facebook

## **Höstupptakt för distriktet äger rum i Karlskoga**

Välkommen till Alfred Nobels Björkborn.

**Lördagen den 2 september kl 11.00** träffas vi på gårdsplanen framför herrgården.

Vi kommer att få en teaterguidning i Alfred Nobels hem här på Nobelmuseet.

Priset är 160kr/person. Men distriktet sponsrar med 80kr/medlem

Det finns även en utställning om civila och försvarsprodukter från Bofors att titta på.

Efter besöket äter vi lunch för den som vill, där vi väljer var vi vill äta och står för kostnaden själva.

Detta blir en spännande dag.

**Sista anmälningdag är den 13 augusti, till kansliet.**

## **Kalendarium – alla medlemmar välkomnas**

<b>Dag</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Tid</b>	<b>Plats</b>	<b>Förening</b>
<b>februari</b>				
Må 6	Caféträff dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro
Ti 7	Digital föreläsning	18.30	zoom	Örebro
To 9	Caféträff kväll	17.30	Java	Örebro
Lö 11	Vinterbad	14.00	Ånnaboda	Örebro
Sö 12	Stavgång	12.00	Karlslund	Örebro
Lö 18	Batteriförsäljning	11.00	Kyrkans hus/Fjugesta	Sydnärke
Sö 19	Stavgång	12.00	Karlslund	Örebro
Må 20	Curling	18.00	Ishallen/Trängen	Örebro
On 22	Restaurang	18.30	China/Örebro	Distriktet
On 22	Batteriförsäljning	10.00	Kvarngården/Kumla	Sydnärke
On 22	Batteriförsäljning	10.00	Linden/Askersund	Sydnärke
Lö 25	Föreläsning	13.00	ABF/Fredsgatan 18	Örebro
Sö 26	Stavgång	12.00	Karlslund	Örebro
Ti 28	Bowling	18.00	Strike	Örebro
<b>mars</b>				
To 2	Stavgång	18.00	Karlslund	Örebro
Må 6	Caféträff dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro
To 9	Caféträff kväll	18.00	La Brasserie	Örebro
To 9	Stavgång	18.00	Karlslund	Örebro
Lö 11	Årsmöte Örebro	13.00	Svampen	Örebro
Sö 12	Årsmöte Sydnärke		se särskild info	

To 16	Stavgång	18.00	Karlslund	Örebro
Lö 18	Textad revy	19.00	Sparbanksbörs/Fjugesta	Sydnärke
Sö 19	Årsmöte Kga-Deg	15.00	Skrantahöjdstorget	Karlskoga
Ti 21	Hörselcafé	14.00	Dagcentral Åsen	Hallsberg
To 23	Stavgång	18.00	Karlslund	Örebro
Ti 28	Bowling	18.00	Bowling	Örebro
On 29	Batteriförsäljning	10.00	Kvarngården/Kumla	Sydnärke
To 30	Stavgång	18.00	Karlslund	Örebro
Fr 31	Ansökan stipendium in	24.00	Örebroförening	Örebro

## april

Må 3	Caféträff dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro
On 5	Batteriförsäljning	10.00	Linden/Askersund	Sydnärke
To 6	Stavgång	18.00	Karlslund	Örebro
Ti 11	Hörselcafé	14.00	Ramundegården/Laxå	Sydnärke
On 12	Yoga	18.00	Brukarhuset	Örebro
To 13	Träff nya medlemmar	18.00	Föreningarnas hus	Örebro
To 13	Caféträff kväll	18.00	La Brasserie	Örebro
To 13	Stavgång	18.00	Karlslund	Örebro
On 19	Yoga	18.00	Brukarhuset	Örebro
To 20	Stavgång	18.00	Karlslund	Örebro
Lö 22	Föreläsning/hörselkunskap	13.00	ABF/Fredsgatan18	Örebro
Lö 22	Batteriförsäljning	11.00	Kyrkans hus/Fjugesta	Sydnärke
Lö 22	Textad revy	19.00	Sparbanksbörs/Fjugesta	Sydnärke
Ti 25	Bowling	18.00	Strike	Örebro
Ti 25	Caféträff	14.00	Bagarns brödbod/Kga	Karlskoga
On 26	Batteriförsäljning	10.00	Kvarngården/Kumla	Sydnärke
On 26	Yoga	18.00	Brukarhuset	Örebro
To 27	Restaurang	18.30	Goda rum/Kumla	Distriktet
To 27	Stavgång	18.00	Karlslund	Örebro

## Maj

On 3	Yoga	18.00	Brukarhuset	Örebro
To 4	Stavgång	18.00	Karlslund	Örebro
Sö 7	Sportfiske	10.00	Kilsbergens sportfiske	Distriktet
Må 8	Caféträff dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro
On 10	Yoga (sista)	18.00	Brukarhuset	Örebro
To 11	Caféträff kväll	18.00	La Brasserie/Örebro	Distriktet
To 11	Stavgång	18.00	Karlslund	Örebro
Lö 13	Lustiga landet	12.00	Lustiga landet/Vintrosa	Distriktet
On 17	Hörselcafé	14.00	Träffen/Fjugesta	Sydnärke

On 17	Batteriförsäljning	10.00	Linden/Askersund	Sydnärke
Lö 20	Utflykt Bredsjö	10.00	Saml Nobelhall P	Kga-Degerfors
Ti 24	Hörselcafé	14.00	Skrantahöjdstorget	Kga-Degerfors
To 25	Stavgång	18.00	Karlslund	Örebro
On 31	Batteriförsäljning	10.00	Kvarngården/Kumla	Sydnärke

## juni

Må 5	Caféträff dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro
To 8	Caféträff kväll	18.00	La brasserie/Örebro	Distriktet
Lö 17	Batteriförsäljning	11.00	Kyrkans hus/Fjugesta	Sydnärke
On 28	Restaurang	18.30	Stadsparken	Örebro

## augusti

To 10	caféträff kväll	18.00	La Brasserie/Örebro	Örebro
On 30	Grillafton	18.30	Hallsberg	Distriktet

## sep

Lö 2	Höstupptakt	11.00	Nobelmuseet/Kga	Distriktet
To 14	Caféträff kväll	18.00	La Brasserie/Örebro	Distriktet
Ti 26	Bowling	18.00	Strike	Örebro

### Kontaktuppgifter till kansliet

HRF i Örebro län  
Mellringevägen 120 B  
703 53 Örebro

[www.hrf.se/orebrolan](http://www.hrf.se/orebrolan)

E-post: [orebrolan@hrf.se](mailto:orebrolan@hrf.se)

Telefon: 073-0629367

### Har du bytt e-postadress eller nyss skaffat en?

Glöm inte mejla den till både till  
[orebrolan@hrf.se](mailto:orebrolan@hrf.se) och  
[medlemsregistret@hrf.se](mailto:medlemsregistret@hrf.se)