



Hörselskadades distrikt
i Örebro län

Infoblad

nr 3 september 2023

Kära medlemmar!

Så fort det blev höst igen! Hoppas den blir lång nu med soliga dagar, det kan vi behöva.

Här på distriktet fortsätter vi vårt arbete med att få till hörselombud och syn- och hörselinstruktörer i våra kommuner. De behövs!

Vi ska även försöka få till någon form av träffar för hörselskadade/hörapparat användare där vi tar upp eventuella problem. Hör av er om intresse finns!

Programgruppen har ordnat många aktiviteter även i höst med bland annat föreläsning och julbord, alla uppgifter finns lite längre fram i Infobladet.

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

Vi saknar mailadresser till ungefär en fjärdedel av våra medlemmar i distriktet. Hör av dig om du inte får brev via mail från oss. Bra att kunna nå så många möjligt om det skulle bli några förändringar i höstens program

För örebrodistriktet/distriktsstyrelsen genom ordförande:

Ewa Larsson

Varmt välkommen!



Kontaktperson:	Carl-Eric Cederholm
Telefon:	070-444 19 56
E-post:	carlericcederholm@gmail.com
Hemsida:	www.hrf.se/karlskoga-degerfors

Hörselskadades förening i Karlskoga-Degerfors

Välkommen till HRF Karlskoga-Degerfors. September

Tisdagen den 19 september kl. 14.00 träffas vi på Cafét i Kulturcentrum Berget, Strömnäsvägen 3 i Degerfors och dricker kaffe. Ta gärna med några vänner.

Onsdagen den 20 september restaurangbesök på Joan´s Café & Bistro kl. 18.30 i Karlskoga (läs mera under aktiviteter för alla)

Oktober

Torsdagen den 5 oktober är det Anhörig- och äldredag i Karlskoga. Temat för dagen är ”Må bra på äldre dar”.

Dagen inleds kl. 13.00 med en föreläsning i Teatersalongen. Sedan är det mässa nere i källaren som pågår kl. 14.30 -16.30. Där får du möta olika verksamheter som arbetar för att främja en hälsosam livsstil. Så kom och möt oss på Nya Folkets Hus, Teatersalongen, Centralplan 7 i Karlskoga.

Torsdagen den 12 oktober kl. 14.00 träffas vi på Café Sockertoppen, Värmlandsvägen 9 i Karlskoga. Det är huset före busstationen, så nära och bra, för kaffe och härlig samvaro.

Vecka 42 är det den nationella hörselveckan. **Onsdagen den 18 oktober** erbjuder vi information och **hörseltester** på Degerfors bibliotek, Medborgargatan 11. Kl. 13.00 –16.00.

Föreläsning

Föreläsning om hörselkunskap, tips och trix, hörselhjälpmedel och hur fungerar det!

Onsdagen den 25 oktober kl. 14.00-16.00 föreläser Susanne Nyberg på Nickkällans Seniorboende, Hantverksgatan 5 i Karlskoga. Vilka typer av hörselskador finns det, hur lever man och bemöter man någon med en hörselnedsättning. Ta med dina vänner, anhöriga och bekanta. Fritt inträde.

November

Söndagen den 26 november har vi höstmöte kl. 15.00 i vår lokal på Skogsrundan 2A. Det finns även en entrédörr från Skrantahöjdstorget, som är enklare att gå in igenom. (se separat kallelse i detta blad) Även annons i KT. Vi bjuder på kaffe. Lotteri.

Januari 2024

Tisdagen den 23 januari startar vi det nya året med ett hörselcafé kl. 14.00 i vår lokal på Skogsrundan 2A med entrédörr från Skrantahöjdstorget. Vi träffas och trivs och smider planer för det nya året.

Behöver du batterier så kontakta Monica Gustafsson 072- 737 60 30

Hälsningar Styrelsen i Karlskoga-Degerfors



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!

Vilken sommar det har varit tror inte jag har varit med om en sådan regnig sommar!
Hoppas att det nu blir en fin höst och att vi kommer att ses på våra aktiviteter.

Seniorveckan v. 40, 2 - 8 oktober

Vi kommer att delta på flera **seniorfestivaler** i vårt område.

Den 2 oktober är det seniorfestival på **Kvarngården, Skolvägen 6. i Kumla** mellan kl. 14-16. Då föreläser Åsa Berg Oscarsson om äldres isolering i samband med hörselnedsättning. Mer information om dagen kommer senare lokalt i Kumla.

Askersund är det hörseltest den **2 oktober Västergårdens entré, Trafvenfeldstv. 20** kl. 10–12.

Åsbro är det hörseltest den **4 oktober Tallbackskyrkan Mov. 2** kl. 13-14. Se även info om lokaler i seniorveckans program för Askersund.

Fjugesta den **4 oktober** är det peppapeppar dagen då vi erbjuder hörseltest i **Lekebergskyrkan, Kyrkv. 6** i Fjugesta från kl. 13.30.

Den 5 oktober hittar du oss på biblioteket i Fjugesta, där det finns en utställning och föreläsning kl. 18.

Hörselveckan v. 42, 16 - 22 oktober

Fjugesta har vi hörselcafé med hörseltest på Träffen, Storgatan 10, **den 18 oktober** mellan 14.00-17.00. Vi hoppas att vi har med oss hörselombud den dagen. Vi bjuder på fika.

På Hörselskadades dag den **21 oktober** går vi på teater på Sparbanksbörsen. Se info längre fram.

HRF har föreläsningar om hörsel på olika dagcentraler i Hallsbergs kommun i höst:

Plats	Dag	Tid
Vretstorp, Esslatorp dagcentral, Grängsg. 6	20 september	14.00
Pålsboda, Sköllergården dagcentral, Kyrkog. 5	12 oktober	15.00
Hallsberg, Åsen dagcentral, V:a Storg. 13	26 oktober	14.00
Hallsberg, Knuten dagcentral, Nytorosg. 6	16 november	14.00

VÄND!

Batteriförsäljning under hösten

Lekeberg

Doris Eriksson tel: 070-691 33 20

Vi är på Träffen, Storgatan 10, Fjugesta den **2 december** Tid: kl. 11.00-12.30

Kumla

Pär Oscarsson tel: 070-579 61 20. Åsa Berg Oscarsson tel: 073-182 03 52

Batteriförsäljning sista onsdagen i varje månad, sept.- nov. Det är 10.00-11.30 på Kvarngården i Kumla, Hörselombud Agneta Hansson kommer att finnas på plats och kan hjälpa till med hörapparater.

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

Väntjänstens lokal, Linden, Lilla Bergsgatan 12, Askersund

6 september, 4 oktober och 15 november kl. 14.00-16.00

Hälsningar Ewa Larsson

Hörapparatsbatterier



Kontaktperson: Birgitta Svensson, ordförande
Telefon: 0735 89 01 64 (endast sms)
E-post: birgitta_svensson50@hotmail.com
Hemsida: www.hrf.se/orebro

Caféträffar dagtid i Örebro

Vi träffas för gemensam fika och trevliga samtal **första måndagen i varje månad kl. 15.**

Plats: Wasakonditoriet (hörnet av Drottninggatan/Vasagatan)

Datum: 4 september, 2 oktober, 6 november, 4 december, 8 januari, 5 februari



Hörselveckan och hörselskadades dag

I år infaller hörselveckan den 16 - 22 oktober. Vi ska försöka synas och höras så mycket som möjligt under den veckan för att uppmärksamma vår målgrupp och våra behov.

Fokus för veckan i år är att få fler att testa sin hörsel, söka hörselvård – och våga vara öppna med sin hörselskada.

Vi kommer att erbjuda hörseltester med HRF:s ”Hörseltestaren” på webben. Har du tillgång till en bärbar dator och vill hjälpa till med testerna så är du välkommen att höra av dig.
(birgitta_svensson50@hotmail.com)

Plats: Kulturkvarteret, Fabriksg. 4 Örebro (grupprum på biblioteksavdelningen)

Tid: Lördag den **21 oktober** kl. 12-15

Höstmöte

På höstmötet brukar vi summera verksamhetsåret som gått och även presentera styrelsens förslag till verksamhetsplan för kommande år.

Vi brukar även ha ett inslag av ”underhållning” innan mötet. I år får vi besök av en representant från Civilförsvarsförbundet som kommer att ge oss information om hur vi bäst ska förbereda oss för eventuell kris. Vi får goda råd och tips i minikursen ”Hemberedskap” och får lära oss att packa en krislåda mm.

Efter mötet blir det gemensamt fika i Husets café.

Plats: Föreningarnas hus, Slottsgatan 13, Örebro

Tid: Lördag den **2 december** kl. 14-17

Anmälan senast **28 november** till kansliet!

Varmt välkommen!

OBS! Det blir ett distriktsgemensamt julbord tisdagen den 12 december. Se längre fram i infobladet.

Aktiviteter för alla medlemmar i Örebro län

Stavgång med Bungy Pump stavar

Söndagar kl. 16.00 med start 3 september fram till 26 november 2023.

Anmäl dig senast kl. 18.00 dagen innan passet till
Malin Scott på sms: **070-370 17 56** eller **Bengt Scott: 070-39 77 439** sms

Samling vid ingången till ridskolan vid Karlslunds ridhus i Örebro.
Du ser oss i våra svarta HRF tröjor.

Om ingen ledare finns tillgänglig, så kan passet ställas in och detta aviseras
på Facebook ”Hörselskadades förening i Örebro” senast lördag kvällen före passet.

Krav: Kunna gå i normalt tempo på skogsvägar. Tips: vi går lite snabbare än en vanlig promenad.

Stavar finns för utlåning. Kom och prova.

Välkomna önskar Malin & Bengt Scott!



CI-dag i Örebro

Välkommen till en dag med fördjupad kunskap om de olika CI-fabrikaten:

Med-el, Cochlear Nordic och Advanced bionics

Plats: ABF, Fredsgatan 18 i Örebro
(5-10 min gångväg från Örebro Resecentrum/ Centralstation)

Tid: Lördag **16 september**

Kl. 9.30 – ca kl. 15.00

Det blir föredrag och på eftermiddagen fördjupade frågestunder med respektive fabrikat.

Hörselslinga, teckenspråks- och skrivtolkar finns på plats.

Vi bjuder på fika och lunch och behöver därför ha din **anmälan senast 7 september till kansliet:**

Tfn/sms: 0730 - 629 367

Mejl: orebrolan@hrf.se

Restaurangträffar i hela länet

Vi går ut och äter tillsammans! Vi i restauranggruppen kommer till din ort i länet. Vi äter och vi löser kommunikationen, så att alla hänger med i samtalet. Vi är i yrkesverksam ålder och hoppas få träffa Dig! Du kommer se oss i våra svarta och våra röda HRF-tröjor. Så du enkelt ska hitta oss.

Tid: onsdag 20 september 2023 på kl. 18.30

Anmäl Dig senast 15 september 2023

Plats: Joan´s Café & Bistro, Torget 6A i **Karlskoga**

Tid: onsdag 22 november 2023 kl. 18.30

Anmäl Dig senast 16 november 2023

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

Tid: onsdag 21 februari 2024 kl. 18.30

Anmäl Dig senast 15 februari 2024

Plats: Lotus, Kristinavägen 51, **Lindesberg**

OBS! ANMÄLAN restaurangträffarna görs till Mika Vidinghoff genom att messa 0733 - 644 188.

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

Cafékväll i Örebro

För medlemmar i yrkesverksam ålder och yngre/äldre medlemmar!
(Ingen anmälan, bara dyka upp)

La Brasserie på Drottninggatan 21/Nygatan i Örebro.

Kl. 18.00

Andra torsdagen i varje månad dvs. 14/9, 12/10, 9/11, 14/12, 11/1 och 8/2

Enkelt och lätt. Se om det känns rätt.

Utan föranmälan. Dyk upp på La Brasserie och träffa likasinnade. Här löser vi kommunikationen och skrattet klingar vid borden Vi går hem när energin tryter, med ganska tyst ljudmiljö, så brukar klockan bli både 20 och 20.30 innan vi går hemåt och knyter.

Slät kopp, eller tilltugg, eller matigt. Du bestämmer. Vi är i yrkesverksam ålder, kom du oxå!

Vi ses väl? Våra röda och svarta HRF-tröjor visar var vi sitter, eller fråga personalen.

VÄLKOMMEN

Cafékväll

Dag	Datum	Tid
Torsdag	14 september	kl. 18
Torsdag	12 oktober	kl. 18
Torsdag	9 november	kl. 18
Torsdag	14 december	kl. 18
Torsdag	11 januari	kl. 18
Torsdag	8 februari	kl. 18



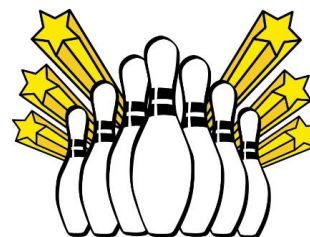
Bowling tisdag på Strike i Örebro (september)

Dag: 26 september (anmälan senast 19/9)

Tid: 18:00-19:00

Plats: Nastagatan 11, Örebro

Pris: Endast 20 kr/medlem.



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

Sista anmälningsdag: 19 september

Max 12 platser så först till kvarn gäller.

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

Bowling tisdagar på Strike i Örebro (oktober-januari)

Dag: 24 oktober (anmälan senast 17/10)
28 november (anmälan senast 21/11)
30 januari (anmälan senast 23/1)

Tid: 18:00-19:00

Plats: Nastagatan 11, Örebro

Pris: Endast 40 kr/medlem (höjt pga ökade kostnader)

Anmälan till Ulliz Hagberg 076-116 77 29 (sms).



Sista anmälningsdag se ovan.

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 Engelbrektskatan-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 (Sista anmälan 11/10)

Föreställning: Hotelliggaren
Dag och tid: Lördag 21 oktober kl. 19:00
Mat: Ingår en varmrätt samt kaffe och kaka
Pris: 325 kr/medlem (475 kr/icke medlem)
Plats: Sparbanksbörsen Fjugesta, Vallgatan 43

Distriktet har bokat 20 biljetter till **"Hotelliggaren" på Sparbanksbörsen i Fjugesta**. För er som vill läsa mer om vad det innebär att en föreställning är textad: lekebergsrevyn.se/textat/

Vi är glada att berätta att Lekebergsrevyn textar alla sina föreställningar 7 okt – 7 nov 2023. (Medlemspris endast 21/10)

Anmälan senast 11 oktober till kansliet

orebrolan@hrf.se
073-06 29 367

Begränsat antal... först till kvarn....



Julbord

Nyhet!:

12 december kl. 18.00. Vi träffas och äter julbord tillsammans på Hantverksföreningens hus i Örebro Engelbrektskatan 6. Vi passar på att fira ett **försenat 50-årsjubileum för distriktet**.

Pris för medlem 150 kronor (icke medlem 300 kronor)

OBS! Anmälan till kansliet senast den 6 december. VÄLKOMMEN!

Föreläsningar

Föreläsning - Tinnitus

Lördag 18 nov 2023

(Anmälan senast 12/11)

Kl. 13.00 - 15.00

Plats: Leif Eriksson-rummet på Brukarhuset i Mellringe.

Adress: Mellringevägen 120 B
703 53 Örebro

Buss nr: 3 och 4

Hållplats: Mellringevägen. (Ändhållplats)

Parkering: 3 kr/tim (betalning via parkeringsapp)

Föreläsare: Professor Claes Möller

HRF bjuder på kaffe/te och kaka i pausen

Anmälan senast 12 nov till kansliet

orebrolan@hrf.se

073-06 29 367

BEGRÄNSAT ANTAL PLATSER Först till kvarn.....

VÄLKOMMEN



Curling

Vi planerar för curling vecka 8 eller 9, mer information kommer på hemsidan, i Facebookgruppen "Hörselskadades Förening i Örebro" och i nästa infoblad.

Medicinsk yoga

Start 21 september 7 torsdagar

(Anmälan senast 11 september till kansliet: orebrolan@hrf.se)

Välkomna att prova medicinsk yoga sju gånger i höst.

Vi är i Leif Erikssonrummet på Brukarhuset i Mellringe där det finns hörslina.

Adress: Mellringevägen 120 B
703 53 Örebro

Vi praktiserar mental avslappning med ledaren Jenny Forsberg.

Start: **21 september.** Antal ggr 7 st

Tid: 18.00-19.00

Pris: 450 kr

Tio deltagare krävs för att vi ska ge kursen. (Max 15 deltagare pga platsbrist)



Kalendarium – alla medlemmar är välkomna

<u>Datum</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Tid</u>	<u>Plats</u>	<u>Ort</u>	<u>Sista anmälan</u>
2023					
SEPTEMBER					
lör 2	Höstupptakt	11.00	Alfred Nobel Björkborn	Karlskoga	16-aug
sön 3	Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	02-sep
mån 4	Caféträff Dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro	
ons 6	Batteriförsäljning	14.00-16.00	Linden	Askersund	
sön 10	Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	09-sep
tor 14	Café Kväll	18.00	La Brasserie	Örebro	
lör 16	CI-Dag	09.30	ABF Fredsg. 18	Örebro	07-sep
sön 17	Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	16-sep
tis 19	Caféträff KGA/DGF	14.00	Kulturcentrum Berget	Degerfors	
ons 20	Restaurangträff	18.30	Joan's Café & Bistro	Karlskoga	15-sep
ons 20	Föreläsning "Hörsel"	14.00	Esslatorp Dagcentral	Vretstorp	
tor 21	Yoga	18.00	Brukarhuset i Mellringe	Örebro	11-sep
sön 24	Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	23-sep
tis 26	Bowling	18.00	Strike & Co	Örebro	19-sep
ons 27	Batteriförsäljning	10.00-11.30	Kvarngården Kumla		
tor 28	Yoga	18.00	Brukarhuset i Mellringe	Örebro	
OKTOBER					
sön 1	Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	30-sep
V.40	2-8 okt	Senior vecka			
mån 2	Caféträff Dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro	
mån 2	Föreläsning. Äldres isolering	14.00-16.00	Kvarngården, Skolv 6	Kumla	
mån 2	Hörseltest Askersund	10.00-12.00	Se seniorveckans program	Askersund	
ons 4	Hörseltest Åsbro	13.00-14.00	Seniorveckans program	Åsbro	
ons 4	Batteriförsäljning	14.00-16.00	Linden	Askersund	
tor 5	Anhörig- äldredagen	13.00-16.30	Nya Folkets Hus	Karlskoga	
tor 5	Utställning o föreläsning	18.00	Biblioteket	Fjugesta	
tor 5	Yoga	18.00	Brukarhuset i Mellringe	Örebro	
sön 8	Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	07-okt

fortsättning OKTOBER

tor 12	Föreläsning "Hörsel"	15.00	Sköllergården dagcentral	Pålsboda	
tor 12	Yoga	18.00	Brukarhuset i Mellringe	Örebro	
tor 12	Café Kväll	18.00	La Brasserie	Örebro	
tor 12	Caféträff KGA/DGF	14.00	Cafè la Sockertoppen	Karlskoga	
sön 15	Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	14-okt

V. 42 16-22 okt Hörsel vecka

ons 18	Hörseltest	13.00-16.00	Biblioteket	Degerfors	
ons 18	Hörseltest	14.00-17.00	Träffen, Storg. 10	Fjugesta	
tor 19	Yoga	18.00	Brukarhuset i Mellringe	Örebro	
lör 21	Hörsel Dag				
lör 21	Hörseltest	12.00-15.00	Kulturkvarteret	Örebro	
lör 21	Revy Hotelliggaren	19.00	Lekebergs Revy	Fjugesta	11-okt
sön 22	Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	21-okt
tis 24	Bowling	18.00	Strike & Co	Örebro	17-okt
ons 25	Föreläsning Hörselkunskap	14.00	Nickkällan Seniorboende	Karlskoga	
ons 25	Batteriförsäljning	10.00-11.30	Kvarngården	Kumla	
tor 26	Föreläsning "Hörsel"	14.00	Åsen dagcentral Hallsberg		
tor 26	Yoga	18.00	Brukarhuset i Mellringe	Örebro	
sön 29	Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	28-okt

NOVEMBER

tor 2	Yoga	18.00	Brukarhuset i Mellringe	Örebro	
sön 5	Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	04-nov
mån 6	Caféträff Dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro	
tor 9	Café Kväll	18.00	La Brasserie	Örebro	
lör 11	DS Höstmöte		Brukarhuset i Mellringe	Örebro	
sön 12	Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	11-nov
ons 15	Batteriförsäljning	14.00-16.00	Linden	Askersund	
tor 16	Föreläsning "Hörsel"	14.00	Knuten Dagcentral	Hallsberg	
lör 18	Föreläsning Tinnitus	13.00	Brukarhuset i Mellringe	Örebro	12-nov
sön 19	Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	18-nov
ons 22	Restaurangträff	18.30	Restaurang China	Örebro	16-nov

fortsättning NOVEMBER

ons 26	Höstmöte	15.00	HRF lokalen	Karlskoga	20-nov
sön 26	Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	25-nov
tis 28	Bowling	18.00	Strike & Co	Örebro	21-nov
ons 29	Batteriförsäljning	10.00-11.30	Kvarngården	Kumla	

DECEMBER

lör 2	Höstmöte med föreläs.	14.00-17.00	Föreningarnas hus	Örebro	28-nov
lör 2	Batteriförsäljning	11.00-12.30	Träffen, Storg. 10	Fjugesta	
mån 4	Caféträff Dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro	
tis 12	Julbord	18.00	Hantverkshuset	Örebro	06-dec
tor 14	Café Kväll	18.00	La Brasserie	Örebro	

2024

JANUARI

mån 8	Caféträff Dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro	
tor 11	Café Kväll	18.00	La Brasserie	Örebro	
sön 14	EV. Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	13-jan
sön 21	EV. Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	20-jan
tis 23	Hörselcafé	14.00	HRF lokalen	Karlskoga	
sön 28	EV. Stavgång	16.00	Karlslund	Örebro	27-jan
tis 30	Bowling	18:00	Strike & Co	Örebro	23-jan

FEBRUARI

mån 5	Caféträff Dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro	
tor 8	Café Kväll	18.00	La Brasserie	Örebro	
ons 21	Restaurangträff	18.30	Restaurang Lotus	Lindesberg	15-feb

Kontaktuppgifter till kansliet

HRF i Örebro län
Mellringevägen 120 B
703 53 Örebro

www.hrf.se/orebrolan

E-post: orebrolan@hrf.se

Telefon: 073-06 29 367

Har du bytt e-postadress eller nyss skaffat en?

Glöm inte mejla den till både
orebrolan@hrf.se och
medlemsregistret@hrf.se