



Hörselskadades distrikt  
i Örebro län

# Infoblad

nr 1 januari 2024

## **Kära medlemmar!**

Vilket vinterväder vi har fått! Hoppas det inte blir för lång vinter nu när det blivit mildare.

Lite nyheter: vår första cirkel sker nu i januari "Bli vän med din hörsel", i Hallsberg där vi ska träffas fem gånger. Faller det väl ut fortsätter vi att ha det runt om i länet under 2024.

Programgruppen är väldigt kreativ och längst bak kan ni läsa om alla aktiviteter vi har under våren. Tryggt att träffa andra med hörselnedsättning där man vet att man kan höra och höras tillsammans. Alla medlemmar är välkomna på alla aktiviteter oavsett vilken förening man tillhör.

Förbundet ordnar många webinarier under våren som vänder sig till våra yrkesverksamma medlemmar. Skönt att sitta hemma framför datorn och få lite matnyttigt som ni kan ha nytta av i arbetslivet.

Missa inte det! Gå in på [hrf.se](http://hrf.se) och titta.

Anmäl er snarast till Hjalmar den 2 mars! I skrivande stund finns 18 platser kvar. Mer information inne i bladet.

I år är höstupptakten i Högsjö den 31 augusti. Meddela gärna nu om det finns intresse att hänga med dit.

Vi saknar fortfarande mailadresser till ca en fjärdedel av våra medlemmar i distriktet. Synd att man ska missa nyheter/ändringar för att man inte har uppgett mailadress, om man nu har det.

Skicka gärna till e-postadressen nedan om ni inte har fått mejl från oss!

Du som önskar få bladet på papper, hör av dig till kansliet så skickar vi det med post.

För örebrodistriktet/distriktsstyrelsen genom ordförande

*Ewa Larsson*

**Varmt välkommen!**



## Hörselskadades förening i Karlskoga-Degerfors

Kontaktperson: Carl-Erik Cederholm  
E-post: carlericcederholm@gmail.com  
Telefon: 070-4441956  
Hemsida: www.hrf.se/karlskoga-degerfors

### Välkommen till HRF Karlskoga-Degerfors

#### **Februari: Vårens första caféträff.**

Tisdagen den 20 februari kl. 15.00 på Söta Kringlans konditori Värmlandsvägen 22A i Karlskoga.

Ta gärna med några vänner.

#### **Mars: Årsmöte**

KALLELSE till föreningens årsmöte söndagen den 17 mars kl. 15.00 i vår lokal vid Skrantahöjdstorget.

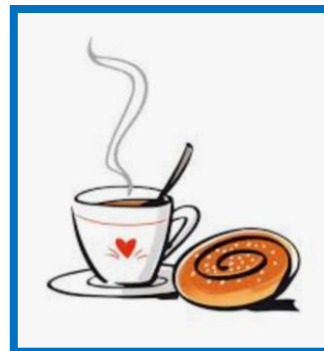
Alla handlingar finns i lokalen när du kommer.

Föreningen bjuder på kaffe med dopp. Lotteri.

Anmälan till Monica Gustafsson senast den 11 mars

072-737 60 30 eller mejl: ainamonica@hotmail.com

Varmt välkommen!



#### **April: Caféträff**

Tisdagen den 23 april kl. 15.00 fikar vi på det nyöppnade konditoriet i Köp-City (Sandviksvägen 12 i Karlskoga). Ta gärna med en kompis och kom.

#### **Maj: Utflykt till Berget i Degerfors.**

Tisdagen den 21 maj kl. 13.00 gör vi ett besök på kulturcentrum Berget i Degerfors (Strömsnäs vägen 3).

Vi går en rundvandring med guide och får höra om Bergets historia

Vi avslutar med fika.

Guideväskan är bokad.

-----  
**Mars och april:** Läs mera i **AKTIVITETER FÖR ALLA MEDLEMMAR I ÖREBRO LÄN**

**Lördagen den 2 mars** är det Hjalmar's Revy kl. 15.30 i Brevens Bruk

**Onsdagen den 24 april** kl. 18.30 är det restaurangträff med ett gäng medlemmar i yrkesverksam ålder i Karlskoga på Joan's Cafe & Bistro vid torget. Läs mer under Restaurangträffar längre fram i infobladet



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

## Hörselskadades förening i Sydnärke

### Hej alla medlemmar

God fortsättning på det nya året. Hoppas nu att det blir en fin vår efter den här vintern.

Vi har som vanligt många aktiviteter då vi gillar att träffa er! Man känner stor samhörighet och trygghet som hörselskadad när man träffar andra hörselskadade.

**Årsmöte den 17 mars kl. 15.00 på Träffen i Fjugesta. Se separat inbjudan.**

Tillsammans med SPF och HRF har vi **föreläsning om hörsel på Träffen i Fjugesta den 17 april kl 14.00.** Se mer info under föreningsnytt i NA.

**Bågskytte 30 maj** Se mer info inne i Infobladet

**Den 1 juni Garphyttans Nationalpark med Vad sa loppet** se mer info inne i infobladet

Vi har aktivitet i **Kumla den 6 juni Nationaldagen.** Återkommer med mer info på hemsida, FB och föreningsnytt NA

**Höstupptakt den 31 aug i Högsjö** mer info finns inne i infobladet.

### Hörselcaféer

I **Askersund** har vi Hörselcafé **18 april mellan 15.00-17.00** på Visholmen på Sjöängen. Hörselslinga finns i lokalen. Batteriförsäljning och vi bjuder på fika. Välkomna!

I **Lekeberg** har vi Hörselcafé med hörseltest på Träffen Storgatan 10, Fjugesta **den 16 maj mellan 14.00-17.00.** Vi hoppas att vi har med oss hörselombud den dagen, Vi bjuder på fika. Välkomna!

### Hörapparatsbatterier

#### Batteriförsäljning under våren

##### Lekeberg

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

Vi är på Träffen 10 feb, 6 april, 15 juni samt 17 augusti 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, feb-maj. Det är **10.00-11.30** på Kvarngården, Skolvägen 6 i Kumla. Hörselombud Agneta kommer att finns på plats och hjälpa till med hörapparater.

##### Askersund

Väntjänsten säljer batterier på onsdagar mellan kl. 14.00 och 16.00 på Lilla Bergsgatan 12.





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

Plats: Sveas konditori, Stortorget Örebro

Datum: 4 mars, 8 april, 6 maj samt 3 juni.



### 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 16 mars kl. 14-17**

Plats: Föreningarnas hus, Slottsgatan 13

Lokal: Ateljén

Se separat inbjudan med dagordning och verksamhetsberättelse.

Vi bjuder på smörgåstårter. Lotteri med fina vinster.

**Anmälan senast onsdag den 12 mars till orebrolan@hrf.se**

### 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 till:**

Hörselskadades förening, Mellringevägen 120 B, 703 53 Örebro

# Aktiviteter för alla medlemmar i Örebro län

## FÖRELÄSNING HÅLLBART, HÖRSELSMART ARBETSLIV

### ” Hur ansöker man om arbetstekniska hörselhjälpmedel eller får tolkhjälp?”

Vi fortsätter nu vår föreläsningsserie hållbart, hörselsmart arbetsliv. Denna gång blir det föreläsningar om, hur man kan höra bättre på arbetet. Vi kommer lägga fokus på vilka man ska kontakta, för att få hjälp att hitta arbetstekniska hörselhjälpmedel på jobbet. Vi har alla olika arbetsituationer, där hörseln inte räcker till och därför behöver vi olika hörseltekniska lösningar.

Vi har samlat information: Vem man tar kontakt med. Hur man tar reda på vilket hjälpmedel, som man behöver och hur man ansöker och vart.

Vi kommer även informera om hur man ansöker om tolk.

**Lördag 20 april 2024**

Kl. 13.00 – 15.30

ABF Örebro Fredsgatan 18

(7–10 minuters gångväg från Örebro Resecentrum och Centralstation)

**Anmälan senast 15 april 2024**

**Mejl: orebrolan@hrf.se**

Det kommer finnas skrivtolkning på föreläsningarna.

Behöver du teckenspråkstolk, ta kontakt med oss i god tid, så försöker vi ordna det.

Vi bjuder på kaffe/te och kaka

VÄLKOMMEN

*(Viktigt att notera att denna gång kommer vi inte gå genom vilka hjälpmedel som finns)*

## BÅGSKYTTE i HALLSBERG 30 maj 2024

(Anmälan senast 23/5)

Bågskytteklubben Tomta 420, 694 91 Hallsberg

Kl. 18.30 – 20.30

**För dig/er som vill ha skjuts:** ledare Mikael Jönsson möter Dig vid Hallsbergs järnvägsstation kl. 18.00.

Aktiviteten är öppen för alla som vill prova bågskytte inomhus och utomhus.

Först får vi en genomgång av hur man hanterar en båge, samt säkerhet. Därefter provar vi att skjuta pilar mot tavla. Vi tränar flera omgångar, sen kanske vi gör en mindre tävling.

Ledare: Mikael Jönsson 0730–656 323 (sms)

Pris: 150 kr/medlem.

Icke medlem 300 kr/medlem

**Anmälan till kansliet senast 23 maj 2024.**

**Mejl: orebrolan@hrf.se**

Skriv i mejlet om du kommer till Hallsbergs station eller åker direkt till Bågskytteföreningen.

Betala in avgiften till HRF distriktet på: **BG -nr 5471-5834** senast 23 maj 2024

Uppge namn och skriv ”Bågskytte”.

För mer information om Järnvägens Bågskytteförening, se deras hemsida: [www.jif.nu](http://www.jif.nu)

**Hjärtligt välkommen!**



## BOWLING ÖREBRO

4:e tisdagen varje månad. Anmälan senast tisdag veckan före, se tider inom parentes.

STRIKE & Co i Örebro

Kl. 17.45 (spel 18.00-19.00)

Strike & Co, Nastagatan 11 i Örebro

Pris: 40 kr/medlem.

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

Dag	Datum	Tid	Sista anmälningsdatum
Tisdag	27/2	kl. 17.45	(20/2)
Tisdag	19/3	kl. 17.45	(12/3)
Tisdag	23/4	kl. 17.45	(16/4)

Efter spelet så sitter vi ner tillsammans och fikar/äter för de som vill.

Vi brukar ha trevligt och sitta fram till kl. 20-20.30

(Max 12 platser så först till kvarn gäller.)

OBS! Samling **SENAST** kl. 17.45 för byte av skor, val av klot, samt betalning till ledare.

**Är du försenad, meddela ledare före kl. 17.45.**

### OBS! Medlemskrav:

Första gången får man prova utan att vara medlem, därefter medlemskrav, då HRF sponsrar aktiviteten.

Anmälan senast en vecka innan. Vid avbokning färre än 3 dagar före, så får man swisha avgiften till ledare.

## CAFÉKVÄLLAR i Örebro

Andra torsdagen varje månad. Ingen anmälan, bara att dyka upp

CAFÉ JAVA

på Kungsgatan 9 i Örebro.

Kl. 18.00

Hit kommer man som man är. Dricker en kopp kaffe med eller utan bulle, kaka, bakad potatis eller lasagne.

Välkommen till ett glatt gäng i yrkesverksam ålder, som ser fram emot att träffa just dig!

Här pratar vi både talad svenska, TSS och översätter till teckenspråk. Vi hjälps åt, så alla hänger med.

Vi har våra röda och våra svarta HRF-tröjor, så du lätt hittar oss.

*SISTA Cafékvällen 13 juni, innan sommaruppehållet, se särskild information.*

*Observera annan tid och plats.*

### VÄLKOMMEN!

Dag	Datum	Tid
Torsdag	8 februari	kl. 18 Java
Torsdag	14 mars	kl. 18 Java
Torsdag	11 april	kl. 18 Java
Torsdag	16 maj	kl. 18 Java
Torsdag	13 juni	kl. 17.30 Stadsträdgården med Restauranggruppen. Mer info se nedan

Torsdag 12 sept kl. 18 Java

**Torsdag 13 juni i Stadsträdgården tillsammans med restauranggruppen, ses vi redan kl. 17.30, så kan den, som vill fika köpa dryck och fikabröd. Efter kl. 18 serverar de bara mat. Läs Restaurangträffar**



## RESTAURANGTRÄFFAR i Örebro Län

Vi i restauranggruppen välkomnar alla medlemmar till olika restauranger i länet. Vårt mål är att vi ska försöka besöka olika orter där vi har HRF-medlemmar.

**OBS! ANMÄLAN** görs till Mika Vidinghoff via sms: 0733-644 188



**Onsdag 21 februari kl. 18.30** Restaurang **Lotus**  
Kristinavägen 51, 711 30 **Lindesberg**

*Anmälan senast 16/2*

**Onsdag 24 april 18.30** Restaurang **Joan's Café & Bistro**  
Torget 6 A, 691 31 **Karlskoga**

*Anmälan senast 19/4*

**Torsdag 13 juni kl. 17.30** Restaurang **Stadsträdgården**  
Floragatan 1, 702 13 **Örebro**. Tillsammans med Café Kväll gänget.  
Vi träffas redan 17.30, så kan de som vill köpa fika.  
Efter klockan 18.00, serveras bara mat.

*Anmälan senast 9/6*

*Lite sommaruppehåll, sedan ses vi igen*

**Onsdag 18 september kl. 18.30** Restaurang **Simone**  
Köpmangatan 26, 692 30 **Kumla**

*Anmälan senast 14/9*

## HJALMARS REVY 2 MARS KL. 15.30

Det finns ett antal biljetter kvar till Hjalmar - mot ljusare tider på Bruksteatern i Brevens bruk.

**Vill du följa med? Hör av dig snarast till kansliet!**

**ABSOLUT SISTA DAG FÖR ANMÄLAN ÄR SÖNDAG 11 FEBRUARI**

**Pris för medlemmar:**

Bussresa och revy 595 kr.

Egen bil och revy 445 kr.

(HRF ger medlemmar rabatterat pris.)

**Pris för icke-medlemmar:**

Bussresa och revy 745 kr. (Bussresans pris är 150 kronor tur och retur)

Egen bil och revy 595 kr.

Information om var bussen hämtar och vilka tider kommer längre fram.

Föreställningen är 2 timmar och förtäring finns att köpa i pausen.

Föreningen har bokat 49 platser. Så först till kvarn...

Hörslinga finns.

Anmälan: orebrolan@hrf.se

Ange namn, om du/ni är medlem i HRF samt hur ni åker till Brevens bruk.

Betalning sker via distriktets bankgiro 5471-5834

Läs mer om Hjalmar Revy på [www.bruksteatern.se](http://www.bruksteatern.se)



## HÄLSOBRO GYM

Välkommen som medlem i Hälsobro gym!



Gymmet ligger i hörnet Engelbrectsgatan-Manillagatan 10 i Örebro.

Vårt distrikt är 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.

## GUIDNING I GARPHYTTANS NATIONALPARK

Den 1 juni träffas vi på parkeringen i Nationalparken och får en guidning av Tomas Gustafsson från Länsstyrelsen.

Vi genomför Vad-sa-loppet som en tipspromenad med fina priser!  
Pris att genomföra Vad-sa-loppet är 40 kronor.

**Samling kl. 10.30**

Ta med eget fika, grillplats finns.

Ingen anmälan men om du vill samåka; hör av dig till kansliet.

**VÄLKOMNA!**



**SOMMARUPPEHÅLL 16 juni – 30 augusti 2024**

## HÖSTUPPTAKT 31 AUGUSTI

I år besöker vi Thorslundkage i Högsjö och får en rundvandring i fabriken på ca 90 minuter.

Samling 10.30.

Högsjö ligger ca 2,5 mil söder om Odensbacken, och ca 5 km öster om Brevens bruk.

Sedan äter vi middag på Vårdshuset Skafferiet ca 12.00.

Sedan besöker vi Bruksmuseet i Högsjö ca 13.00 (tar ca 1 timme)

Pris för medlem: 100 kr då Thorslundkage och Högsjö bruksmuseum ingår.  
(Pris för icke-medlem: 290 kronor) Lunch betalar var och en.

Mer information kommer vid anmälan. Tala om ifall du vill samåka.

Anmäl dig senast den **26 augusti till kansliet!** Mejl: orebrolan@hrf.se

**VÄLKOMMEN PÅ EN GUIDNING DÄR DU GARANTERAT KAN HÖRA VAD SOM SÄGS!**





## Kalendarium – alla medlemmar är välkomna

<u>Datum</u>	<u>Aktivitet</u>	<u>Tid</u>	<u>Plats</u>	<u>Ort</u>	<u>Sista anmälan</u>
<b><u>FEBRUARI</u></b>					
<b>v. 6</b>					
månd 5	Caféträff Dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro	
torsd 8	Café Kväll	18.00	Java	Örebro	
lörd 10	Batteriförsäljning	11.00-12.30	Träffen	Fjugesta	
<b>v. 8</b>					
<i>(SPORTLOV)</i>					
tisd 20	Caféträff KGA/DGF	15.00	Söta Kringlans Café	Karlskoga	
onsd 21	Restaurangträff	18.30	Restaurang Lotus	Lindesberg	16 feb
<b>v. 9</b>					
tisd 27	Bowling	17.45	Strike & Co	Örebro	20 feb
onsd 28	Batteriförsäljning	10.00-11.30	Kvarngården	Kumla	
<b><u>MARS</u></b>					
<b>Forts v. 9</b>					
lörd 2	Hjalmar Revy	15.30	Bruksteatern	Brevens Bruk	30 jan
<b>v. 10</b>					
månd 4	Caféträff Dag	15.00	SVEAS Stortorget	Örebro	
<b>v.11</b>					
torsd 14	Café Kväll	18.00	Java	Örebro	
lörd 16	Årsmöte Örebro	14.00	Föreningarnas Hus	Örebro	12 mars
sönd 17	Årsmöte KGA/DGF	15.00	HRFlokal, Skrantahöjden	Karlskoga	11 mars
sönd 17	Årsmöte Sydnärke	15.00	Träffen	Fjugesta	14 mars
<b>v. 12</b>					
tisd 19	Bowling	17.45	Strike & Co	Örebro	12 mars
<b>v. 13</b>					
<i>(25-28 Påsklov)</i>					
onsd 27	Batteriförsäljning	10.00-11.30	Kvarngården	Kumla	

## APRIL

### v. 14

#### **månd 1 Annandag Påsk**

lörd 6 Batteriförsäljning 11.00-12.30 Träffen Fjugesta

### v. 15

månd 8 Caféträff Dag 15.00 SVEAS Stortorget Örebro

torsd 11 Café Kväll 18.00 Java Örebro

### v. 16

onsd 17 FÖRELÄSNING 14.00 Träffen Fjugesta

torsd 18 Hörselcafé 15.00-17.00 Visholmen – Sjöängen Askersund

lörd 20 Hörselsmart arbetsliv 13.00-15.30 ABF, Fredsgatan 18 Örebro 15 april

### v. 17

tisd 23 Caféträff KGA/DGF 15.00 i Köp-City Sandviksv 12 Karlskoga

tisd 23 Bowling 18.00 Strike & Co Örebro 16 april

onsd 24 Restaurangträff KGA 18.30 Joan´s Cafe & Bistro Karlskoga 19 april

onsd 24 Batteriförsäljning 10.00-11.30 Kvarngården Kumla

### v. 18

**tisd 30 VALBORG**

**månd 1 1:a maj**

## MAJ

### v. 19

månd 6 Caféträff Dag 15.00 SVEAS Stortorget Örebro

**torsd 9 Kristi Himmels färd**

### v. 20

torsd 16 Hörsel Café 14.00-17.00 Träffen Fjugesta

torsd 16 Café Kväll 18.00 Java Örebro

**lön – sö 18-19 Pingst**

### v. 21

**månd 20 Annandag Pingst**

tisd 21 Guidning 13.00 Berget Strömsnäs v. 3 Degerfors

### v. 22

onsd 29 Batteriförsäljning 10.00-11.30 Kvarngården Kumla

torsd 30 BÅGSKYTTE 18.30 18.00 Hallsbergs jvnstn Hallsberg 23 maj

