

Kära medlemmar!

God fortsättning på det nya året!

I år är det kongressår. Var fjärde år sker revideringar på förbundet och nya beslut ska tas om färdriktningen för HRF de kommande åren. Många motioner har skickats in och snart ska de bifallas eller få avslag. Alltid spännande att följa processen och få vara med och medverka till alla beslut. Vilka ombud som får vara med väljs på våra respektive årsmöten.

Här i distriktet har vi en aktivitetsgrupp där idéerna flödar och det är roligt att de försöker aktivera både äldre och yngre medlemmar. En aktivitetsportal, som ska göra det lättare att anmäla eller avanmäla sig, är under uppbyggnad. Se mera under ”aktiviteter” hur man kan gå in och anmäla sitt intresse. Det känns tryggt att träffa andra hörselskadade och att man vet att man kan höra och höras tillsammans. Alla medlemmar är välkomna på alla aktiviteter oavsett vilken lokalförening man tillhör.

Vi fortsätter även i år med ”Att bli vän med dina hörapparater”. I Karlskoga Degerfors blir det ny träff den 11 mars och man träffas 5 ggr och lär sig av varandra. De samtalsträffar vi haft under året har varit väldigt uppskattade.

Vi kommer att ha fler aktiviteter i Karlskoga Degerfors i år för att stötta föreningen i deras arbete. Ni medlemmar måste också hjälpa till och vara med på deras medlemsträffar och restaurangträffar. After Works kommer att anordnas för de lite yngre medlemmarna i mars, där äldre naturligtvis också är välkomna.

Det är inte alla som vill sitta i en styrelse men man kan bidra med att delta i en arbetsgrupp och hjälpa till på möten, sätta upp affischer mm.

I Askersund har glädjande nog deras hörselombud, med förstående chef, startat hörselcafé med träffar 1 gång i månaden på Smedsgården, för allmänheten. Där kan man få hjälp med enklare åtgärder, t. ex slang- och filterbyte.

I år är höstupptakten i Siggebohyttans Bergsmansgård den 6 september, missa inte det. Vi har med våra hörhjälpmedel i form av guideväska så att alla kan höra.

Infobladet skickas ut via mejl numera, men vi saknar många mejladresser så hör av dig om du har mejl. Vill du ha i pappersform i alla fall så hör av dig till kansliet.

För distriktsstyrelsen i Örebro Län, genom ordförande

Ewa Larsson

Varmt välkomna till våra träffar!





Hörselskadades förening
i Karlskoga-Degerfors

Hej och välkommen till Karlskoga - Degerfors!

Året 2025 sprudlar av aktiviteter.

Kontaktperson: Siv Björck Kjellgren
E-post: siv.bjorckkjellgren@bahnhof.se
Telefon: 070-422 21 69
Hemsida: hrf.se/karlskoga-degerfors/

Tillsammans med DS Aktivitetsgruppen har vi en spännande tid framför oss.

Vad säger du om en Caféträff, för daglediga, eller en AW på kvällen? Studiecirkel eller testa Bowls en kväll? Restaurangträffar i april och september. Guidning i vackra nationalparken avslutar sommaren och vi startar med höstupptakten i Siggebohyttan 6 september. En del av aktiviteterna kan du läsa mer om under rubriken *Aktiviteter för alla*.

Vårens program

18 februari kl. 15.00 Caféträff på Bagarns Brödbod. Bergsmansgatan 19 E, i Karlskoga
Vi sitter och tar en kaffe/te och tillhörande godbit. (Man beställer och betalar själv)

9 mars kl. 15.00 Årsmöte i föreningslokalen vid torget på Skrantahöjden eller ingång från Skogsrundan 2a i Karlskoga. Årsmöteshandlingar finns i lokalen. Varmt välkommen!


11 Mars drar Studiecirkel "Bli vän med din hörapparat" igång.
Intresseanmälan *senast 5 mars*. Se mer information under *Aktiviteter för alla*

27 mars AW i Karlskoga. Kl. 18.30 Se mer information under *aktiviteter för alla*

1 april kl. 14.00 Caféträff dagtid Café Berget, Strömsnäsavägen 3, Degerfors.
Vem vet, kanske hittar vi tidningens aprilskämt, eller hittar ett eget aprilskämt. Kaffe/te med dopp i varsin kopp och trevligt vi ska ha, både du och ja' (Man beställer o betalar själv)
Varmt välkommen du hittar oss lätt, i HRF tröjor blir det rätt.



7 april testar vi Bowls. Ja, detta låter som en ny sport, men faktiskt inte. *Aktiviteter för alla*

 **25 april** Restaurangträff på Paco´s kl. 18.30. *Anmälan 17 april*. *Aktiviteter för alla*.

24 maj Årets Kultur- och föreningsdag sker lördag den 24 maj klockan 10:00 - 15:00 på Näset och Bofors stationsområde. Vi i HRF visar vår förening då, hoppas vi ses där!
VÄLKOMMEN! Mer info kan du läsa på www.karlskoga.se

15 juni 23 minuter bilväg bort hittar vi vackra Nationalparken. *Aktiviteter för alla*

6 september Höstupptakten Siggebohyttans 55 km från Karlskoga. *Aktiviteter för alla*

19 september Restaurangträff i Karlskoga kl. 18.30 anmälan senast 14/9 *Aktiviteter för alla*

Kom ihåg aktivhrf-orebrolan.se

Vår nya Facebook grupp: **Hörselskadades förening i Karlskoga - Degerfors**

VARMT VÄLKOMMEN önskar

Hörselskadades förening i Karlskoga – Degerfors och DS Aktivitetsgruppen



Hörselskadades förening
i Sydnärke

Hörselskadades förening Sydnärke Hej alla medlemmar!

Kontaktperson: Ewa Larsson
E-post: sydnarke@hrf.se
Telefon: 0703-79 48 33
Hemsida: hrf.se/sydnarke/

Då är det dags att blicka mot lite nya och återkommande aktiviteter under våren fram till sommaren.

Trots att kylan ännu håller oss i sitt grepp så kan man börja skönja ljuset, det blir ljusare och längre dagar, solen tittar fram mer och mer och blommorna börjar smått titta fram. I min egen trädgård har snödropparna så smått börjat visa sig, det är härligt.

Vi kommer att fortsätta med några av våra aktiviteter i Sydnärke som caféträffar, batteriförsäljning osv.

Något att hålla koll på är SPF-dagen i Kumla, då kommer vi att delta med föreläsning i Fylstakyrkan.

Den 21/2 är det restaurangbesök för alla som vill vara med i Kumla på Restaurang Simone. Se under rubrik *aktiviteter för alla*

Vi har som ambition att starta upp en fika/lunch umgängesgrupp för de som är intresserade, det är ännu inte bokad datum utan kommer att komma information i olika forum där vi finns.

Nationaldagen kommer vi som vanligt ha en träff vid Kumlasjön i samband med firandet. Se under rubrik *aktiviteter för alla*

Håll koll i kalendariet på våra aktiviteter så hoppas vi att vi syns under våren och på höstupptakten i september.

Vi önskar er en härlig vår/sommar och att vi ses vid aktiviteterna.

Hälsningar HRF Sydnärke genom

Vice ordförande **Åsa Berg Oscarsson**



Kontakt vid köp av
hörapparatsbatterier övrig tid
Pär Oscarsson: 070-579 61 20
Doris Eriksson: 070-691 33 20

Hörselcafé, batteriförsäljning och besök av kommunens hörselombud.

Tisdag 1 april kl. 14.00 - 16.00 på Träffen, Storgatan 10 i Fjugesta

Tisdag 3 juni kl. 14.00 – 16.00 på Träffen, Storgatan 10 i Fjugesta

Välkommen på hörselcafé i Fjugesta. Här får du träffa vårt hörselombud, ta en fika, samt köpa hörapparatsbatterier av oss.

Välkomna önskar Ewa

Batteriförsäljning, hjälp av enkla problem med hörapparater i Kumla.

Kl. 10.00 – 11.30 på Kvarngården, Skolvägen 6 i Kumla

Kontakt för köp av batterier övrig tid:

Pär Oscarsson: 070-579 61 20

Tal/Sms

Onsdagar: 26 februari, 26 mars, 30 april och 28 maj

finns Pär och Åsa från Hrf Sydnärke på plats och säljer batterier, ger tips och råd kring hörsel. Det finns möjlighet till enklare fika.

Välkomna önskar Pär Oscarsson och Åsa Berg Oscarsson

Ni kommer hitta oss lätt i våra svarta eller röda HRF-tröjor.



HÖRSELOMBUD i ASKERSUND

Hörselombuden kommer finnas på plats i foajén på Smedsgården, Bertil Boos Väg 7 i Askersund

kl. 14.00-16.00

Tisdagar: 18 mars, 15 april, 13 maj och 10 juni

Hörselombuden ger kostnadsfri hjälp med hörapparater till alla i Askersunds kommun.

Från och med januari kommer Askersunds kommuns två hörselombud finnas tillgängliga för alla kommuninvånare med hörapparat en gång i månaden. Alla som behöver kan få kostnadsfri hjälp med exempelvis slangar, batterier och rengöring.

Cafét är öppet, så den som vill köpa fika i samband med besöket kan göra så.

VÄLKOMNA!

9 april anordnar SPF Kumlabygden en föreläsning om Hörsel och demens i

Fylstakyrkan, Kvarngatan 18 i Kumla kl. 14.00-16.00

HRF medverkar med föreläsare denna dag. Kom och lyssna!

Har du frågor om denna föreläsning, kontakta: Jeanette Klingberg 0738-669 270



VÄLKOMMEN!

Caféträffar - dagtid

Vi träffas och fikar tillsammans första måndagen i varje månad.

Tid: kl. 15

Plats: Vasa konditori, Stortorget Örebro (gamla Sveas)

Datum: 3 mars, 7 april, 5 maj, 2 juni samt 1 september.



Kallelse till Örebroföreningens årsmöte har gått ut till alla medlemmar

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.

I år har vi tidigare lagt årsmötet eftersom HRF har kongress i Uppsala den 23–25 maj. Sista datum för att anmäla ombud till kongressen är den 28 februari och det är årsmötet som utser ombuden. Det som är glädjande är att vi nu har över 300 medlemmar och får då skicka två ombud.

Program: Päivi Fredäng föreläser om sin bok ”Så språkar mamma och jag”. Signerad bok kan köpas på plats för 190 kr.

Tid: onsdag den 26 februari kl. 18-21

Plats: Föreningarnas hus, Slottsgatan 13 i Örebro. Lokal: Ateljén

Kallelse och dagordning har skickats till våra medlemmar via E-post eller vanlig post.

Övriga handlingar skickas två veckor före årsmötet till dem som anmält sig.

Vi bjuder på smörgåstårta. Lotteri med fina vinster. (*anmälningdatum 10/2, har passerat*)

Varmt välkommen!

Vill du vara ”slingkollare”?

Att offentliga lokaler har fungerande hörselslingor är av avgörande betydelse för oss hörselskadade. Vi är några som fått en enklare slingkollutbildning via HRF centralt, men det var flera år sedan.

Numera erbjuder förbundet webinarier så att fler medlemmar kan vara med och få utbildning.

Är du intresserad kan du anmäla dig direkt på HRF´s hemsida (www.hrf.se).

Vi är ju beroende av våra medlemmar för att få veta var slingorna inte fungerar men också var det fungerar bra. Vi vill skapa en förteckning över lokaler i Örebro och är tacksamma om du vill hjälpa oss med tips.

Har du synpunkter så hör av dig till Sif på kansliet. På HRF´s hemsida kan du läsa mera om slingkoll och vad man ska tänka på när man besöker olika lokaler.



Medlemmar i norra länsdelen

Vi har ju ingen lokalförening i norra länsdelen utan de medlemmar som bor där blir automatiskt medlemmar i Örebroföreningen.

Vi vill under året ha fler träffar i Nora och Lindesberg där vi har de flesta medlemmarna. Före jul medverkade vi till exempel på ett möte för seniorer som Nora kommun bjöd in till. Där fanns ju väldigt många som hörde dåligt och som använde, eller borde använda, hörapparater.

Vi återkommer längre fram med tid och plats för eventuella nya träffar, där vi också hoppas kunna locka fler medlemmar till HRF.

Varmt välkomna på våra aktiviteter

Örebroföreningens styrelse genom ordförande *Birgitta Svensson*



Stark hela livet med Hälsobro Gym

För att hålla sig frisk är det viktigt att vara aktiv. Genom att träna rörelse, balans och styrka så orkar man mer. Det kan dock vara svårt att ”komma igång”.

Därför erbjuds du ”Prova på-pass” med instruktör på Hälsobro Gym tillsammans med andra från HRF.

Hälsobro har fina lokaler centralt på Manillagatan 10 i Örebro. Vill du sedan fortsätta att träna där så får du i och med ditt medlemskap i HRF 10% rabatt på träningskort eller motsvarande.

Prova på-pass innebär 5 träffar en gång per vecka under vårterminen. Det behöver vara minst 5 deltagare för att gruppen ska starta.

Torsdagar med start 20 mars kl. 11.00

(20/3, 27/3, 3/4, 10/4 och 24/4)

Kostnad 250 kr för medlemmar och kostnad 410 kr för icke medlem

Du kan läsa mera om Hälsobro på hemsidan: www.halsobro.se

Facebooksida: Hälsobro är mer än ett gym.



Du som är intresserad kan göra en intresseanmälan till Sif på kansliet snarast möjligt.

Mejl: orebrolan@hrf.se eller Telefon: 073-062 93 67

DS Aktivitetsgruppen har ordet

DS Aktivitetsgruppen nås via mejl:

susanne.hrf.orebro@outlook.com

Hej kära medlem!

DS Aktivitetsgruppen är en arbetsgrupp, som försöker hjälpa alla föreningarna i Örebro Län med olika aktiviteter för alla oavsett ålder.

Våren 2025 kommer många av våra aktiviteter inträffa i Karlskoga, men som vanligt har vi aktiviteter i hela länet. Och oavsett vilken förening du tillhör, så är Du **VÄLKOMMEN** på alla aktiviteter i hela Örebro Län.

Vi har aktiviteter, som är i planeringsstadiet, så håll koll på mejlkorgen, på Facebookgruppen "**Hörselskadades förening i Örebro**" eller på aktivitetsportalen **www.aktivhrf-orebrolan.se**

Planeringsstadiet:

Kolmårdens Djurpark 10 maj och en resa till Liseberg 24 maj tillsammans med Unga Hörselskadade.

Har du frågor, funderingar, ta kontakt med Sif på kansliet via e-post orebrolan@hrf.se eller 073-062 93 67 så hjälper hon Dig vidare till rätt person.

Kom ihåg att familjen kan bli familjemedlemmar, för en liten liten slant (oavsett antal) Då får även de rabatterade priser och täcks av vår försäkring till/från och under våra aktiviteter.

VARMT VÄLKOMMEN till våra aktiviteter oavsett ålder och hörselproblem önskar DS aktivitetsgruppen genom Susanne

↓ **AKTIVITETER FÖR ALLA** ↓

RESTAURANGTRÄFFAR i Örebro Län

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.

Är ni sugna på en bit mat, så är ni hjärtligt välkomna oavsett ålder.

Man beställer och betalar själv det man vill äta och dricka.

Du ser oss lätt i våra svarta eller röda HRF-tröjor.

Mvh Restauranggruppen

Fredag 21 februari kl. 18.30 Restaurang Simone, Köpmangatan 26 i **Kumla** *Anmälan senast 14/2*

Fredag 25 april kl 18.30 Restaurang PACO´S, Värmlandsv. 5 i **Karlskoga**. *Anmälan senast 17/4*

Onsdag 11 juni kl. 18.30 Stadsträdgårdens Café & Restaurang, Florag. 1 i **Örebro**. *Anmälan senast 4/6*

Fredag 19 september kl. 18.30 Joan´s Café & Bistro, Torget 6A i **Karlskoga**. *Anmälan senast 14/9*

Anmäl dig till Mika Vidinghoff 0733-644 188 (sms)

Eller på www.aktivhrf-orebrolan.se

OBS!

25 april byte
till PACO´S



Välkommen att spela BOWLING på STRIKE & Co i ÖREBRO

Vi träffas och spelar bowling tillsammans på **Strike & Co, Nastagatan 11, Örebro**

(Anmälan senast en vecka före).

- *Vi samlas kl. 17.45* för byte av skor, val av klot och betalning till ledaren.

(Blir du sen, meddela ledare Ulliz Hagberg 076-116 77 29 (sms) innan kl. 17.45).

Tisdag 25 februari, kl. 17.45. Anmälan senast 18/2

Tisdag 25 mars, kl. 18.45. Anmälan senast 18/3

Tisdag 29 april, kl. 18.45. Anmälan senast 22/4

Tisdag 27 maj, kl. 17.45. Anmälan senast 20/5

Tisdag 23 september, kl. 17.45. Anmälan senast 16/9

Anmäl dig via
www.aktivhrf-orebrolan.se
eller direkt till ledare
Ulliz Hagberg (sms)
076-116 77 29
Kostnad 40 kr/person.

Efter spelet, så sitter vi ner tillsammans och fikar/äter för de som vill. *Fika/mat betalar man själv*

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

Max 15 platser. Så först till kvarn.

Du hittar oss lätt med
våra svarta eller röda HRF-tröjor

**Välkommen önskar
Ulliz och Jonas**

Medlemskrav? 1: a gången får man prova utan att vara medlem, därefter medlemskrav, då HRF sponsrar aktiviteten.

Regler:

Anmälan senast 1 vecka före.

Avbokningsregler:

Avbokning direkt till ledare via sms senast fredag innan.

Vid avbokning efter fredag, får man swisha avgiften (40 kr) till ledare.

OBS!!

ÄNDRAD TID

TISDAG 25 MARS och TISDAG 29 APRIL

Kl. 18.45 är det samling för fika/mat och därefter spelar vi bowling kl. 20.00-21.00

Därefter återgår vi till kl. 17.45 med spel kl. 18.00-19.00

Hörselskadades distrikt i Örebro län söker deltagare till en studiecirkel i form av fem stycken samtalsträffar: (*intresseanmälan senast 5 mars*)

”Bli vän med din hörapparat” i Karlskoga

- Att leva med hörselnedsättning
- Hörselsmarta strategier
- Att vara hörapparat användare
- Hörselsmarta hjälpmedel

Första träffen tisdag 11 mars Tid: 14.15 – 16.15

Vi samtalar och delar med oss av erfarenheter.

Ledare: Ewa Larsson, ordförande i HRF Distriktet

Sif Bjarnason, kanslist på HRF:s distriktskansli i Örebro.

Vi använder mikrofon och hörslinga.

Vi tar en paus och dricker kaffe.

Vi träffas i Föreningslokalen på Skrantahöjdstorget/Skogsrundan 2, i Karlskoga

VÄLKOMMEN!

AW (AfterWork) i Karlskoga

Torsdag 27 mars

Kl. 18.30-20.30

Hotell Alfred Nobel Orangeriet, Torget 1 i Karlskoga

Vi går ut på AW, umgås och pratar en stund.

Valfritt om man vill äta eller bara ta något att dricka.

Vi sitter i Orangeriet, som ligger mitt emot baren, där det är lite bättre hörselmiljö.

(*Du beställer och betalar själv*).

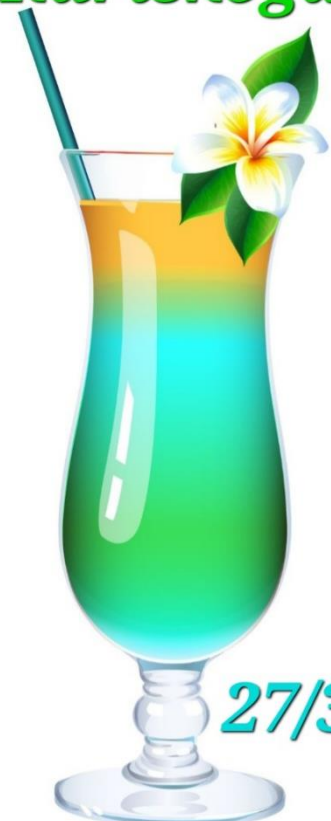
Varmt välkommen!!

**Anmälan före 24 mars
till Mika Vidinghoff
0733-644 188 (sms)**

Intresseanmälan senast 5 mars
Mejla eller ring till Sif på kansliet:
orebrolan@hrf.se
0730-629 367

Vi söker max fem deltagare, så: först till kvarn gäller!

Karlskoga



BOWLS i Karlskoga

Nu har vi en unik chans att testa något annorlunda!!

Bowls är en mycket gammal sport men ganska okänd i Sverige. Man rullar klot på en filtmatta. Kloten är asymmetriska.

Tyngdpunkten i kloten är dessutom förskjuten, vilket innebär att kloten svänger när de tappar fart. Filtmattan är 14 meter lång. Målet är en stålkula "Jack". Den/de klot som ligger närmast Jack får poäng.

Bowls brukar liknas vid en kombination av boule, biljard och schack.

Måndagen den 7 april kan du testa detta i Stråhallen, Stråvägen 25 i Karlskoga. Kl. 18.00-20.00.

Maxantal 10

(Vid färre än 3 deltagare ställs aktiviteten in).



WALK and TALK i KARLSLUND och OSET, Örebro

Vi ses, med eller utan stavar och promenerar ca en timme.

De som vill fika och prata mer efteråt på något café, kan göra det.

Om några vill gå extra snabbt tempo, så kan vi dela upp oss.

Vid dåligt väder, meddelar ledaren dagen före om det blir inställt.

Ni ser oss i våra svarta HRF tröjor!

Välkommen önskar Veronika, Mika och Gittan



OSET

Vi ses kl. 13.00 vid Näsby förskola Ormestagatan 1, Örebro, vid parkeringen.

Sen går vi in på naturreservatet Oset.

Söndag 9 mars, sista anmälningdatum 6/3

Söndag 11 maj, sista anmälningdatum 8/5

Anmälan till Veronika Högnelid

0735-16 16 36 (sms)

KARLSLUND

Vi ses kl. 13.00 vid stora parkeringen vid Ridskolan, Karlslunds Herrgård, Diedens Allé 2 i Örebro.

Så går vi i Karlslunds vackra omgivningar.

Söndag 13 april, sista anmälningdatum 10/4

Söndag 14 september, sista anmälan 11/9

Anmälan till Mika Vidinghoff

0733-644 188 (sms)

Minigolf, Bangolf vid Svampen i Örebro

Kom och spela bangolf vid Svampen i Örebro.

Onsdag 21 maj Kl. 18:00

Plats: Örebro Bangolf, Äventyrsbanan precis bredvid Svampen

(adress Norra stigen 8)

Våra priser se nedan:

-Vuxna: Pris: 90 kr

-Pensionärer: Pris: 70 kr (Förmånsintyg FK) och Studenter (Mecenatkort krävs)

-Barn/Ungdomar (7–15 år) Pris: 50 kr

-Barn under 7 år, i spelande vuxens sällskap. Gratis (annars 50 kr)

Betalning sker i kassan. Man uppger gruppbokning HRF



Sista anmälningsdatum 15 maj kl.17.00

Anmäl dig till Jonas Olsson Mejl: jonasol@hotmail.com eller telefon: **0709–385 257 (sms)**

Max 20 platser.

Välkommen önskar Jonas Olsson



Fira nationaldagen i Kumla

Kom och fira Sverige nationaldag 6 juni, vid Kumla Sjöpark.

Vi träffas på parkeringen vid Kumla Badhus, Vattugatan 34 i Kumla

Ni som vill prova på Frisbeegolf är välkomna att prova vid Kumla frisbeegolfbana. Efter spel, går vi ner och tänder grillen.

Vi fortsätter fira nationaldagen 6 juni nere vid grillplatsen Kumlasjön.

Frisbeegolf kl. 11.00

Ni kan få låna frisbee av oss ledare. Kumla frisbeegolfbana är skogsbana med 9st. korgar.

Grillning kl. 13.00

Alla är välkomna. Vi tänder grillen vid grillplatsen vid Kumlasjön. Ta med det ni vill grilla och äta. Vi kommer hjälpas åt vid grillen tillsammans.

Vi bjuder på Festis till alla barn och kaffe/te till vuxna.

Om vädret är dåligt så kommer vi försöka fira nationaldagen inomhus. Vi kommer försöka tända grill i den mån det går.

Ledarna kommer ha på sig svarta eller röda HRF-tröjor.

Varmt Välkomna önskar Sydnärke föreningen

***Anmälan senast 30/5
till Mikael Jönsson.***

Mejl:

X128dag@gmail.com

eller telefon:

0730–656 323 (sms)

GUIDNING I GARPHYTTANS NATIONALPARK

Vägbeskrivning till Garphyttans nationalpark

Koordinater till entrén till
Garphyttans nationalpark
WGS84: 59.2786571,14.8831007
SWEREF99: 6571087.15,493338.

Vägvisning från bilväg finns från Lekhyttan, Lanna och Garphyttan.

Från Örebro till Garphyttan, cirka 25 kilometer, cirka 25 minuter.

Från Karlskoga till Garphyttans Nationalpark, cirka 25 kilometer, cirka 23 minuter.

Från Lanna till Garphyttan, cirka 8 kilometer, cirka 10 minuter.

Söndag den 15 juni träffas vi på parkeringen i Nationalparken och får en guidning av Tomas Gustafsson från Länsstyrelsen.

Samling kl. 10.30

Ta med eget fika, grillplats finns.

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

orebrolan@hrf.se

VÄLKOMNA!



HÖSTUPPTAKT i Siggebohyttan

Välkomna till ett intressant studiebesök vid **Siggebohyttans Bergsmansgård**

Lördag den 6 september

Gården är en av de mest storslagna bergsmansgårdarna från Bergslagens storhetstid.



Vi får en guidad visning i den magnifika mangårdsbyggnaden och får titta in i gårdens 14 rum och tre kök.

Siggebohyttan ligger längs väg 243 norrut från Nora.

Efter studiebesöket åker vi till Nora för gemensam lunch på Bryggerikrogen.

Vi räknar med att kunna samåka. Har du plats i din bil så anmäl det till Sif på kansliet.

Visningen i Siggebohyttan börjar kl. 10.30.

Lunchen på Bryggerikrogen är bokad till kl. 13

HRF bjuder sina medlemmar/familjemedlemmar på guidningen som kostar 150 kr per person och lunchen betalar man själv (175 kr).

Icke medlem får betala 150 kr/person + lunchen 175 kr

Anmäl dig senast den **1 september** till Sif på kansliet orebrolan@hrf.se

VARMT VÄLKOMMEN!

Kalendarium februari – september 2025

Februari

<i>Snarast</i>	<i>Sista anmälning för intresseanmälan till Hälsobro Gym med instruktör</i>		
<i>14 febr</i>	<i>Sista anmälningsdatum till Restaurangträff Kumla</i>		
16 febr	kl. 15.00	Årsmöte Sydnärke	Träffen, Storg. 10 Fjugesta
18 febr	kl. 15.00	Caféträff, dagtid Karlskoga	Bagarens Brödbod Karlskoga
<i>18 febr</i>	<i>Sista anmälningsdag bowling Örebro</i>		
21 febr	kl. 18.30	Restaurangträff Kumla	Restaurang Simone Kumla
25 febr	kl. 17.45	Bowling Örebro	Strike & Co Örebro
26 febr	kl. 10-11.30	Batteriförsäljning	Kvarngården, Skolg. 6 Kumla
26 febr	kl. 18-21	Årsmöte, Örebro	Föreningarnas hus Örebro

Mars

3 mars	kl. 15.00	Caféträff, dagtid Örebro	Vasa Stortorget Örebro
<i>5 mars</i>	<i>Sista anmälningsdatum till Bli vän med din hörapparat Karlskoga</i>		
<i>6 mars</i>	<i>Sista anmälningsdatum till Walk and Talk Oset</i>		
9 mars	kl. 13.00	Walk and Talk Oset	Näsby förskola Örebro
9 mars	kl. 15.00	Årsmöte Karlskoga-Degerfors	Föreningslokalen Karlskoga
11 mars	14.15-16.15	Bli vän m din hörapparat	Föreningslokalen Karlskoga
18 mars	kl. 14-16	Hörselombud Askersund	Smedsgården Askersund
<i>18 mars</i>	<i>Sista anmälningsdag bowling Örebro</i>		
20 mars	kl. 11.00	<i>om tillräckligt många gjort intresseanmälan</i>	Hälsobro Gym Örebro
<i>24 mars</i>	<i>Sista anmälningsdatum till AW i Karlskoga</i>		
25 mars	kl. 17.45	Bowling Örebro	Strike & Co Örebro
26 mars	kl. 10-11.30	Batteriförsäljning	Kvarngården, Skolg. 6 Kumla
27 mars	kl. 18.30	AfterWork	Hotell Alfred Karlskoga

April

1 april	kl. 14.00	Caféträff dagtid Degerfors	Café Berget Degerfors
1 april	kl. 14-16	Hörselcafé, hörselombud	Träffen, Storg. 10 Fjugesta
<i>2 april</i>	<i>Sista anmälningsdatum till Bowls i Karlskoga</i>		
7 april	kl. 15.00	Caféträff, dagtid Örebro	Vasa Stortorget Örebro
7 april	kl. 18.00	Bowls	Stråhallen Karlskoga
9 april	kl. 14-16	SPF föreläsning Hörsel o Demens	Fylstakyrkan Kumla
<i>10 april</i>	<i>Sista anmälningsdatum till Walk and Talk, Karlslund i Örebro</i>		
13 april	kl. 13.00	Walk and Talk, Karlslund	Karlslund Örebro
15 april	kl. 14-16	Hörselombud Askersund	Smedsgården Askersund
<i>17 april</i>	<i>Sista anmälningsdatum för Restaurangträff, Karlskoga</i>		
<i>22 april</i>	<i>Sista anmälningsdag bowling Örebro</i>		
25 april	kl. 18.30	Restaurangträff Karlskoga	Restaurang Baptista Karlskoga

29 april kl. 17.45 Bowling Örebro Strike & Co Örebro
30 april kl. 10-11.30 Batteriförsäljning Kvarngården, Skolg. 6 Kumla

Maj

5 maj kl. 15.00 Caféträff, dagtid Örebro Vasa Stortorget Örebro
8 maj *Sista anmälningdatum till Walk and Talk Oset*
11 maj kl. 13.00 Walk and Talk Oset Näsby förskola Örebro
13 maj kl. 14-16 Hörselombud Askersund Smedsgården Askersund
15 maj *Sista anmälningdatum för bangolf, minigolf Örebro, senast kl. 17 denna dag*
20 maj *Sista anmälningdag bowling Örebro*
21 maj kl. 18.00 Bangolf, minigolf Bangolf Svampen Örebro
24 maj kl. 10-15 Förenings Dag Näset o Bofors stationsomr Karlskoga
27 maj kl. 17.45 Bowling Örebro Strike & Co Örebro
28 maj kl. 10-11.30 Batteriförsäljning Kvarngården, Skolg. 6 Kumla
30 maj *Sista anmälningdatum för Nationaldagsfirande Kumla*

Juni

2 juni kl. 15.00 Caféträff, dagtid Örebro Vasa Stortorget Örebro
3 juni kl. 14-16 Hörselcafé, hörselombud Träffen, Storg. 10 Fjugesta
4 juni *Sista anmälningdatum för Restaurangträff Stadsträdgården Örebro*
6 juni kl. 11-15.30 Nationalfirande, Kumlasjön Vattug. 34 Kumla
10 juni kl. 14-16 Hörselombud Askersund Smedsgården Askersund
11 juni kl. 18.30 Restaurangträff, Örebro Stadsträdgården Örebro
15 juni kl. 10.30 Guidning Garphyttans Nationalpark

September

1 sept kl. 15.00 Caféträff, dagtid Örebro Vasa Stortorget Örebro
1 sept *Sista anmälningdatum för Höstuptakt Siggebohyttan*
6 sept kl. 10.30 HÖSTUPPTAKT Siggebohyttans Bergmansgård
11 sept *Sista anmälningdatum till Walk and Talk, Karlslund i Örebro*
14 sept kl. 13.00 Walk and Talk, Karlslund Karlslund Örebro
14 sept *Sista anmälningdatum Restaurangträff Karlskoga*
16 sept *Sista anmälningdag bowling Örebro*
19 sept kl. 18.30 Restaurangträff, Karlskoga Joan's Café & Bistro Karlskoga
23 sept kl. 17.45 Bowling Örebro Strike & Co Örebro

Du hittar alla aktiviteter på www.aktivhrf-orebrolan.se

Kontaktuppgifter: Distriktets kansli, där vår kanslist Sif Bjarnason arbetar:

E-post: orebrolan@hrf.se

Telefon: 073-062 93 67 (Tal/sms)

Lämna gärna din mejladress, om vi inte har den!