



Infoblad 1 – 2026

Hörselskadades distrikt
i Örebro län

Februari - September

**Hörselskadades förening
i Karlskoga-Degerfors**

Karlskoga kommun

Degerfors kommun

Hällefors kommun

**Hörselskadades förening
i Sydnärke**

Askersunds kommun

Laxå kommun

Hallsbergs kommun

Kumla kommun

Lekebergs kommun

**Hörselskadades förening
i Örebro**

Ljusnarsbergs kommun

Lindesbergs kommun

Nora kommun

Örebro kommun

**DU ÄR VÄLKOMMEN på ALLA våra aktiviteter
i hela Örebro Län
oavsett vilken förening du tillhör,
oavsett skostorlek, hörselskada, ålder eller längd.**

Innehållsförteckning:

<i>Distriktsstyrelsens ordförande har ordet</i>	<i>sid. 1</i>
<i>Karlskoga – Degerforsföreningen</i>	<i>sid 2–3</i>
<i>Sydnärkeföreningen</i>	<i>sid 4–5</i>
<i>Örebroföreningen</i>	<i>sid 6–7</i>
<i>Aktiviteter för alla i datumordning</i>	<i>sid 8–11</i>
<i>Kalendarium för alla aktiviteter i Örebro Län</i>	<i>sid 11–12</i>
<i>Intressepolitik, hur påverkar vi politikerna?</i>	<i>sid 13</i>
<i>Kontaktuppgifter till kansliet</i>	<i>baksidan</i>



DS Aktivitetsgruppen



Distriktsstyrelsens Aktivitetsgrupp är en arbetsgrupp som tillsammans med representanter från lokalföreningarna i Örebro län planerar o genomför aktiviteter.

På våra planeringsmöten bollar vi idéer och pusslar ihop alla datum. Så de inte krockar alltför mycket oavsett på vilken plats i länet aktiviteterna sker.

Man kan säga att Aktivitetsgruppen är medlemmarnas förlängda arm som jobbar på att genomföra era idéer till praktisk verksamhet. Oavsett vilken styrelse/arbetsgrupp som står bakom, så är Du som medlem, eller blivande medlem **VÄLKOMMEN** oberoende av var i länet det händer!

Hoppas att du hittar aktiviteter som passar dig!
Väl mött!

Mika Vidinghoff tillsammans med
DS Aktivitetsgruppen

MEJLA FÖRSLAG på vad DU
vill ska hända hösten 2026
Senast 4 maj till kansliet:
orebrolan@hrf.se



Distriktsordförande har ordet

Kära medlemmar!

God fortsättning på det nya året!

Den 15 jan 2026 träffade vi alla partier utom Vänstern. Det kommer bli nya träffar med alla partier, då hoppas vi att alla partier kommer.

Under ett valår är politiker ofta extra öppna för dialog – och det ger oss ett perfekt tillfälle att lyfta både rätten till hörselvård och vikten av en tillgänglig, hörselsmart valrörelse.

Abonnemangsavgiften! Vi är den enda regionen som har det här systemet av 21 regioner i Sverige. Vi måste få politiker inse att det är helt fel med en avgift varje månad resten av livet. Vi förstår att vi får betala men vi ska **inte betala Sveriges dyraste avgift**, Hjälp oss att påverka!

Vi behöver bli fler i detta arbete! Anmäl ditt intresse till kansliet orebrolan@hrf.se

Hörselvården behöver vi också titta på för den är livsviktig för oss hörselskadade. Hörselvård är avgörande för att förebygga ohälsa och utanförskap. Alla med hörselskador, som hörselnedsättning, tinnitus eller Menières sjukdom, har rätt till habilitering. Men **rätten till god hörselvård** hotas av höga avgifter, långa köer och brister i rehabiliteringen.

Förbundet kommer att ha ett webinarium om valarbete under våren. Tillsammans med er ska vi arbeta fram en plan för hur vi ska få fram våra synpunkter och påverka politikerna till ett hörselsmartare samhälle.

Man behöver inte sitta i någon styrelse för att hjälpa till att påverka politikerna.

Hoppas när ni har läst det här känner **JA** det vill jag vara med och påverka! Hör av er till distriktet och anmäl er att ni kan hjälpa till.

Vi i styrelsen kommer också naturligtvis att aktivt bevaka våra politikers löften men behöver bli fler i dessa frågor.

Ingen kan göra allt men många kan göra lite.

Ewa Larsson

Varmt välkommen!



Karlskoga – Degerforsföreningen

Kära medlemmar i Karlskoga – Degerfors!

Snön ligger ute och denna vår har vi ett gediget utbud av aktiviteter både i Karlskoga och Degerfors. Det ska bli riktigt kul att träffa Dig! Tillsammans med Aktivitetsgruppen har vi hittat på många roliga aktiviteter. Vi ses väl?

Varmt Välkommen önskar

Ordförande *Carola Sandberg* tillsammans med styrelsen och ledarna.



Tisdag 24 februari kl. 14.00 CAFÉTRÄFF på Bagarn`s brödbod Bergsmansgatan 19 E i Karlskoga Vi sitter och tar en gofika och har en trevlig stund tillsammans. *(Man beställer och betalar själv)*

Söndag 15 mars kl. 15.00 har vi **ÅRSMÖTE** i lokalen Skogsrundan 2 A i Karlskoga. Sedvanliga årsmötesförhandlingar. Separat inbjudan kommer via mejl eller brev.

Anmäl dig senast 10/3 till Siv 070-423 21 69 eller Carola 070-594 97 59 och vi är tacksamma om vi får sms med namn och ev. allergi.



Måndag 16 mars kl. 18.00 MEDLEMSTRÄFF för nya medlemmar. Vi träffas i vår lokal på Skrantahöjden, entré från Skrantatorget. Finns även en entré från Skogsrundan 2A för er som får skjuts. Varmt välkommen! Vi bjuder på fika, så anmäl dig med namn och eventuella allergier till Carola sms: 070-594 97 59 **Anmäl dig senast 12/3.**



Fredag 20 mars kl. 18.00-19.00 JPM BOWLING Karlskoga, Norrleden, Nobelhallen. Du ser oss ledare med våra svarta eller röda HRF tröjor. Efteråt kan vi stanna och fika/äta om vi vill.

Anmälan senast 13/3 till kansliets mejl: orebrolan@hrf.se

Pris: 40 kr/person *betalas på plats till ledaren.*

Varmt Välkommen önskar Anna-Carin, Michaela och Susanne



Måndag 23 mars kl. 17.00-19.00 BOWLS i Stråhallen, Stråvägen 25 i Karlskoga. Bowls är en kombination av boule, biljard och schack. Läs mer på sidan 10

Priset är 80 kr/person och **anmälan senast 11/3**

Mejla till: orebrolan@hrf.se

Söndag den 10 maj kl. 11.00 GEOCACHING på Berget i Degerfors.

Samling vid informationstavlan på parkeringen. Du ser mig i min röda HRF tröja.

Rundan anpassas efter deltagarna där vi både löser kluriga frågor och letar gömda burkar. De som är pigga och gillar att hoppa runt på stenarna vid Sveafallen kan få en lite svårare tur medan andra som trivs bäst på marken kan hålla sig där. Vi avslutar med en gemensam fika/bit mat till självkostnadspris.



Ta med dig mobiltelefon med installerad Geocaching-app.

Jag hjälper dig att få det att fungera på plats

Anmälan senast 7 maj till mig per sms till 0735–161 636

Välkommen önskar Veronika



Lördag 23 maj kl. 10-14 är det **Kultur och Föreningsdagen** Näset och Bofors station Korpullsvägen 5 som Karlskoga kommunen anordnar. Mer information kommer läggas ut på hemsidan **hrf.se/karlskoga-degerfors/** o lokalpressen samt **karlskoga.se**



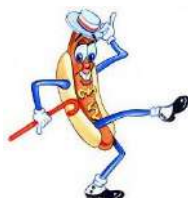
Onsdag 3 juni kl. 14.00 CAFÉTRÄFF, Berget Strömsnäs v. 3 i Degerfors. Vi *sitter* och tar en gofika, pratar och trivs tillsammans.



Söndag 7 juni kl. 15.00 MINIGOLF Näset Bangolf, Strandparksvägen 10 i Karlskoga. Du hittar oss ledare enkelt med våra röda eller svarta HRF tröjor. Anmälan senast 5/6 till kansliet mejl: orebrolan@hrf.se
Varmt Välkommen önskar Michaela och Susanne

HÖSTUPPTAKTEN DEGERFORS I år är det vi som anordnar den tillsammans med distriktet. Höstupptakten är startskottet för höstens aktiviteter. Det blir guidning på Berget i Degerfors lördag 5 september kl. 10.00 **Läs mer på sidan 11**

Onsdag 16 september kl. 18.30 RESTAURANGTRÄFF på Bollito i Karlskoga. Sista anmälan 11/9 till Mika Vidinghoff smsa: 0733–644 188 **Läs mer sidan 8**



Vi har även tänkt oss en grillkväll i Lunnedet under våren men den är inte inlagd än så vi lägger den på *hemsidan* **hrf.se/karlskoga-degerfors/** och vår Facebook grupp *Hörselskadades förening i Karlskoga – Degerfors*

***Vi hoppas du hittar en aktivitet som passar dig! Vi ses!
Karlskoga – Degerforsföreningen***

KARLSKOGA – DEGERFORSFÖRENINGEN

Kontaktperson: Siv Björck Kjellgren

E-post: siv.bjorckkjellgren@bahnhof.se

Telefon: 070-422 21 69

Hemsida: www.hrf.se/karlskoga-degerfors

Sydnärkeföreningen

Hej alla medlemmar

God fortsättning till er alla 2026!

Då ska vi nu ta tag i det nya året som dock har startat med både snö och kyla, men det är ju faktiskt härligt också, betyder ju en riktig vinter. Dock längtar jag efter lite mer sol, det hoppas vi på snart.

I år kan vi glädjande erbjuda enklare hjälp med hörapparater med hjälp av kommunernas hörselombud på flera platser. Det är vi väldigt glada för. Se tider och platser i programmet.

Vi i Sydnärke hälsar er välkomna till våra aktiviteter under vår och sommar 2026.

Hälsningar HRF Sydnärke genom *Åsa Berg Oscarsson*



Fredag 20 februari kl. 18.30 RESTAURANGTRÄFF på Grekiska på Köpmang.14
KUMLA Sista anmälan 15/2 till Mika smsa: 0733-644 188 **Läs mer på sidan 8**

Träffa HRF på KVARNGÅRDEN, Skolgatan 6 i KUMLA.

Onsdag 18 februari, 25 mars, 29 april och 27 maj Kl. 10.00-11.30

Välkomna till Kvarngården! Vi hjälper till med lättare problem med hörapparaterna, säljer batterier och pratar hörselundersökningar.

Senare i vår kommer förhoppningsvis vårt hörselombud Agneta vara med.

Kontaktpersoner: Pär Oscarsson tfn: 070-579 61 20

Åsa Berg Oscarsson: 073-182 03 52

Möjlighet att ge valfritt bidrag kommer finnas i samband med att hjälp ges med hörapparater.



Hörselträffar med hörselombud i ASKERSUND. Kl. 13.30-16.15

Tisdagar: 3 mars, 31 mars, 28 april och 26 maj

Fojén på Smedgården, Bertil Boos väg 7 i Askersund

Hörselombuden Marita och Elin hjälper till med enklare saker med dina hörapparater. De svarar även på frågor kring hörsel och hjälpmedel.

Varmt Välkommen!



Välkommen till HörselCafé med hörselombud i LAXÅ

Torsdag 19 mars kl. 13-15 så finns hörselombuden Emma och Paulina från Laxå kommun på Träffpunkt 18 i Laxå (*Postgatan 18*). Här kan du få hjälp med att byta slangar och andra enklare saker med dina hörapparater.

Du får information om hörsel och andra hörselhjälpmedel. HRF finns på plats.

Vi hoppas Du tar chansen att träffa Laxå kommuns hörselombud! Vi ses!



Kontakt för köp av batterier övrig tid:

Fjugesta: Doris Eriksson: 070-691 33 20

Kumla: Pär Oscarsson: 070-579 61 20

Askersund Lars Ove Wren: 070-248 86 84



FIKATRÄFFAR Eftermiddag i KUMLA kl. 16.00-18.00

Torsdag 19 mars, Tisdag 21 april och Tisdag 19 maj träffas vi på Vasa konditori på Kumla torg (*Hagendalsvägen 7, Gamla Sveas*) Hör du dåligt och vill träffa andra i samma situation? Få gemenskap!

VÄLKOMMEN och ta en fika tillsammans med oss i Sydnärkeföreningen Du hittar oss lätt. Vi har röda eller svarta HRF tröjor på oss



Välkomna på ÅRSMÖTE söndag 22 Mars kl. 15.00

Plats: Träffen, Storgatan 10 i Fjugesta

Fika: Smörgåstårta

Motioner skickas in senast 10/3 till sydnarke@hrf.se

Möteshandlingar delas ut på plats.

Anmälan senast 16/3 till Ann-Charlotte, meddela allergier/specialkost i samband med anmälan **Telefon nr:** 073-819 14 02 **Mejl:** 019291402@telia.com

HÖRSELCAFÉ i FJUGESTA

Tisdagar 31 mars, 26 maj och 1 september Kl. 14.15-15.45

På Träffen, Storgatan 10 i Fjugesta

Kom och prata hörsel med oss! Några av kommunens hörselombud kommer att vara med. Vi hjälper till med slangbyte med mera, samt säljer batterier. Du kan få hjälp att koppla din APP i telefonen med din hörapparat. Glöm inte att ta med manualen till din hörapparat samt eventuella reservdelar.

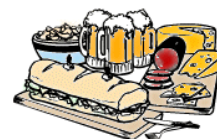
Vi bjuder våra medlemmar på Fika (*Icke medlem betalar 20 kr*)

ALLA VARMT VÄLKOMNA!



SIDAN 8. Onsdag 15 april kl. 18.30 RESTAURANGTRÄFF Casa Mia Storgatan 25 i **ASKERSUND**.

Anmäl dig senast 10/4 till Mika smsa: 0733-644 188 Läs sidan 8



SIDAN 11 HÖSTUPPTAKT 5 september kl. 10 Berget Degerfors Läs sidan 11

SIDAN 11. GEOCACHING. Söndag den 13 september kl. 11.00 vid KUMLA

Sjöpark Anmälan senast 10/9 till Veronika per sms till 0735-161 636

Läs sidan 11



Till hösten startar nya samtalsträffar "Bli vän med din hörapparat" i Kumla

SYDNÄRKEFÖRENINGEN

Kontaktperson: Ewa Larsson, ordförande

E-post: sydnarke@hrf.se

Telefon: 0703-79 48 33

Hemsida: www.hrf.se/sydnarke

Kära medlemmar!

Vi önskar alla medlemmar och blivande medlemmar välkomna till våra aktiviteter. Vill du vara med och påverka politikerna inför valet 2026, så anordnar Distriktet detta arbete och du kan anmäla ditt intresse till kansliet: orebrolan@hrf.se

Varmt Välkommen!

Ordförande *Birgitta Svensson* tillsammans med styrelsen och aktivitetsledarna

Stark hela livet – träna med oss på Hälsobro!

Träningen startade 29 januari med 10 tillfällen och har gått ut med mejl till våra medlemmar. Har du missat detta och vill veta mer, kontakta Susanne på kansliet: orebrolan@hrf.se
Träning kvällstid startar 3 mars på Friskis & Svettis **se sidan 9**



Samtalsgrupp med temat "Bli vän med din hörsel"

I HRF vill vi stärka hörselskadade att vara öppna med sin hörselnedsättning, våga hävda sina rättigheter och förverkliga sig själv på sina villkor.

I kursen "Bli vän med din hörsel" får vi möjligheter att, vid fem tillfällen, mötas i mindre grupp där vi kan dela erfarenheter, känna igen sig i andras berättelser och ta del av varandras strategier.



Onsdagar 25 februari, 11 mars, 25 mars, 8 april samt 15 april. Kl. 14-16

Plats: Föreningarnas hus, Slottsgatan 13 i Örebro (Lokal: Röda rummet).

Vi bjuder på fika i Husets Café.

Kursledare är Bengt Isacson.

Anmälan SENAST 18/2 kansliet: E-post: orebrolan@hrf.se el. tel. 073-062 93 67



Caféträffar – dagtid i Örebro

Måndagar 2 mars, 13 april, 4 maj, 1 juni samt 7 september.
Kl. 15.00

Plats: Vasa konditori, Stortorget Örebro (före detta Sveas)
Vi träffas, fikar och har trevligt tillsammans första måndagen i varje månad. Även den som ännu inte är medlem i HRF är välkommen.

Temadag/minimässa för dig med syn- och/eller hörselnedsättning

Tema: Digitala och tekniska hjälpmedel

Torsdag den 12 mars kl. 9:30-16:00

Plats: Kulturkvarteret Fabriksgatan 4 Örebro. Lokal Volymen.

Läs om alla föreläsningar och utställare på sidan 10



Örebroföreningens ÅRSMÖTE

Lördag den 28 mars kl. 14-17

Plats: Föreningarnas hus (Lokal Ateljén), Slottsgatan 13 i Örebro

Vi bjuder på fika i Husets café. Lotteri med fina vinster.

Möteshandlingar finns på vår hemsida hrf.se/orebro fr o m 13 mars. Delas även ut på mötet. *Motioner ska vara inlämnade senast den 6 mars till kansliet.*



Göran Lindhé från Sällskapet gamla Örebro visar bilder och berättar om den nya boken "Fler berättelser från gamla Örebro" som sällskapet gett ut. Boken kan köpas på plats för 200 kr. Det är alltid spännande att få ta del av stadens historia.

Anmälan senast måndag den 23 mars till kansliet. E-post: orebrolan@hrf.se



Teknikträff – dina tekniska dilemman.

**Torsdag 16 april kl.18-19.30 Föreningarnas hus
Slottsgatan 13A, Örebro Lokal: Röda rummet,**

Vi träffas och ger stöd i dina tekniska dilemman. Parkoppling från hörselhjälpmedel till digitala verktyg/telefon. Stöd i att ladda ner appar/program. Med mera.

Vi är inga experter men ska kunna hjälpa till så gott vi kan.

Anmälan senast 13/4 till Jonas Olsson, mejl: jonasol@hotmail.com.

Tala gärna om vid anmälan vad ni önskar få hjälp med så kan vi förbereda sig oss

Välkomna önskar Jonas Olsson och Anna Lindqvist

OPENART

Den 13 juni till 6 september är det dags igen då Örebro stadskärna blir en plats där samtidskonst möter människor i vardagen. Örebroföreningen undersöker just nu möjligheterna att få till en guidad tur där vi får förutsättningar att höra/se vad som sägs.

Datum och information kommer framöver.

Fler aktiviteter i Örebro hittar du på sidorna: 8 – 11

ÖREBROFÖRENINGEN

Kontaktperson: Birgitta Svensson, ordförande

E-post: birgitta_svensson50@hotmail.com

Telefon: 0735-89 01 64 (endast sms)

Hemsida: www.hrf.se/orebro

DS Aktivitetsgruppen tillsammans med respektive förening.

RESTAURANG träffar!



Vi går ut och äter tillsammans! (oavsett din ålder)

Lokalföreningen på orten tillsammans med Restauranggruppen möter Dig på plats
Oavsett stad och restaurang hittar du oss lätt i våra röda eller svarta HRF tröjor.

KUMLA

Fredag 20 februari kl. 18.30 på Grekiska grill & bar, Köpmangatan 14.
Sista anmälan 15/2 till Mika smsa: 0733-644 188

ASKERSUND

Onsdag 15 april kl. 18.30 Casa Mia, Storgatan 25 i Askersund
Sista anmälningsdatum 10/4 till Mika smsa: 0733-644 188

ÖREBRO

Onsdag 10 juni kl. 18.30 Stadsträdgården Restaurang, Floragatan 1.
Anmälan senast 5/6 till Mika smsa: 0733-644 188

KARLSKOGA

Onsdag 16 september kl. 18.30 på Bollito, Centralplan 2 i Karlskoga.
Sista anmälan 11/9 till Mika smsa: 0733-644 188



BOWLING PÅ STRIKE & CO I ÖREBRO



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

Anmäl dig direkt till ledare
Ulliz Hagberg (sms) 076-116 77 29

Vi samlas kl. 17.45 för byte av skor,
val av klot och betalning till ledaren.
Spel klockan 18.00-19.00
Blir du sen, meddela ledare Ulliz före kl. 17.45.

Kostnad för bowling: 40 kr/person.
Swishas till ledare på plats.

Torsdag 26 februari kl. 17.45
Anmälan senast 19/2

Torsdag 26 mars kl. 17.45
Anmälan senast 19/3

Torsdag 23 april kl. 17.45
Anmälan senast 16/4

Torsdag 28 maj kl. 17.45
Anmälan senast 21/5

Torsdag 24 sept kl. 17.45
Anmälan senast 17/9

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. 20.00-20.30.

Varmt välkommen önskar ledarna Ulliz och Jonas

Medlemskrav?

Första gången utan krav på medlemskap därefter medlemskrav, eftersom HRF sponsrar aktiviteten.

Avbokningsregler:

Avbokning görs via sms senast söndag innan. Vid avbokning efter söndag, får man swisha avgiften (40 kr) till ledare.

Digitala caféträffar via Zoom för yrkesverksamma.

(Insläpp i Zoom från kl. 17:50)

Onsdag 11 mars kl.18-19

Onsdag 8 april kl.18-19

En möjlighet att få ett socialt sammanhang då det ibland kan vara enklare att mötas digitalt.



Textningsfunktion finns i möteslänken.

Anmälan skickas till Anna Lindqvist på 079-356 98 48 via SMS där ni anger mejladress så skickas möteslänk till er.

Anmälan senast via sms 10/3 och 7/4.

Välkomna! Jonas Olsson och Anna Lindqvist



Kravlös CIRKELTRÄNING på FRISKIS & SVETTIS i lugn miljö. (Örebro)

Vill du förbättra din allmänna hälsa, kondition och muskulära styrka på ett tids- och kostnadseffektivt sätt? Träningen är kravlös, sker i tyst och anpassad miljö och utformas efter varje deltagares förutsättningar.

Vi är ensamma i lokalen! Och parkeringen är gratis!

Nio tisdagar med **start 3 mars kl. 18:45-19:45 se datum i rutan nertill**

Var: Friskis & Svettis Holmen/Väster på Smidesgatan 2 i Örebro.

Avgifter (9 tillfällen)

- HRF medlem utan årskort på Friskis & Svettis: **380kr.**
- Icke HRF medlem utan årskort på Friskis & Svettis: **480 kr**

- HRF medlem med årskort på Friskis o Svettis: **50 kr**
- Icke HRF medlem med årskort på Friskis & Svettis: **100 kr**

För att täcka lokalhyran krävs minst 7 deltagare utan årskort på Friskis & Svettis.



Anmälan senast 24/2 till: orebrolan@hrf.se

Betalning: Fakturan ska betalas senast 1/3 till **BG 5471–5834**

Vi hjälps åt allihop för att få bästa träningen och kommunikation.

Kom precis som du är – detta är kravlös träning.

Välkommen önskar Malin

Mars 2026 kl. 18.45 – 19.45

- Tisdag 3 mars
- Tisdag 10 mars
- Tisdag 17 mars
- Tisdag 24 mars
- Tisdag 31 mars

April 2026 kl. 18.45 – 19.45

- * Tisdag 7 april
- * Tisdag 14 april
- * Tisdag 21 april
- * Tisdag 28 april

Torsdag den 12 mars kl. 9:30-16:00 MINIMÄSSA Temadag

Digitala och tekniska hjälpmedel för dig med syn och/eller hörselnedsättning

Plats: Kulturkvarteret Fabriksgatan 4 Örebro. Lokal Volymen.

* 09:30-16:00 Utställare presenterar sina verksamheter under pauserna

* 10:00-10:15 **Presentation av dagens innehåll.**

* 10:15-11:00 **Hörapparat i en digital vardag – nya möjligheter.**

Åsa Skagerstrand, audionom/med Dr

* 11:15-12:00 **IKT (Informations- och Kommunikationsteknik) för seniorer med synnedsättning.** Marie Funke, Arbetsterapeut Syncentralen

* 13:15-14:00 **Automatisk textning för nybörjare.** Frida Backelin, förskrivare alternativ telefoni, SPRIDA, Centrum för hjälpmedel

* 14:30-15:30 **1177. Presentation av 1177's hemsida.**

Personal från Region Örebro län

FÖRELÄSNINGARNA SKRIV- och TECKENSPRÅKSTOLKAS

Lunch och fika finns att köpa i Kulturkvarterets café.

Förfrågningar: synhorsel@orebro.se eller 019-6029607.



FIKATRÄFFAR Eftermiddag i KUMLA

Torsdag 19 mars, Tisdag 21 april och Tisdag 19 maj kl. 16.00-18.00

träffas vi på Vasa konditori på Kumla torg (*Gamla Sveas*) *Läs mer på sidan 5*



Måndag 23 mars kl. 17.00-19.00 BOWLS i Stråhallen, Stråvägen 25 i Karlskoga.

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

Det 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.

Priset är 80 kr/person och **anmälan senast 11/3** Mejla till: orebrolan@hrf.se



TEKNIKTRÄFF en träff för att få stöd i tekniska dilemma.

Torsdag 16 april kl. 18-19.30 Föreningarnas hus

Slottsgatan 13A, Örebro Lokal: Röda rummet.

Läs mer på sidan 7





Fredag 20 mars kl. 18.00 JPM BOWLING i Karlskoga. Läs mer på sidan 2



Söndag 10 maj kl. 11.00 GEOCACHING på Berget i Degerfors. Läs mer på s. 3



Söndag 7 juni kl. 15.00 MINIGOLF Näset i Karlskoga. Läs mer på sidan 3

BANGOLF Svampen, Norra Stigen 8 i ÖREBRO.

Torsdag 21 maj kl. 18.00-20.00

Anmälan senast 18/5 till kansliet mejl: orebrolan@hrf.se

Pris: Vuxna: 90 kr. Pensionärer & studenter: 70 kr *betalas på plats*.

Du hittar lätt oss ledare i våra röda eller svarta HRF tröjor.

Varmt Välkommen önskar ledarna Patrik och Veronika



HÖSTUPPTAKTEN DEGERFORS 5 september kl. 10.00. I år är det Karlskoga-Degerforsföreningen som anordnar den tillsammans med distriktet. Höstupptakten är startskottet för höstens aktiviteter. Det blir guidning på Berget i Degerfors lördag 5 september kl. 10.00 med mera. Fler detaljer ges i information längre fram.

Smsa ditt namn och anmäl dig till Carola 070-594 97 59 **senast 27/8**

(meddela även ev. matallergier).



GEOCASHING vid Kumla Sjöpark. Söndag den 13 september kl. 11.00 ses vi. Samling vid informationstavlan på parkeringen. Ni ser mig i min röda HRF tröja.

Vi både löser kluriga frågor och letar gömda burkar när vi tar en tur runt i sjöparken och stadsparken bredvid. Vi avslutar med en gemensam fika/bit mat till självkostnadspris.

Utrustning: Kläder efter väder samt mobiltelefon med installerad Geocaching-app. Jag hjälper dig att få det att fungera på plats.

Anmälan senast 10 september till mig per sms till 0735 161 636

Välkommen önskar ledare Veronika



KALENDARIUM

Februari

20 Kumla (15/2) RESTAURANGTRÄFF sid 8

24 Karlskoga CAFÉTRÄFF sid 2

25 Kumla KVARNGÅRDEN sid 4

25 Örebro "Bli vän m din hörsel" (18/2) sid 6

26 Örebro BOWLING (19/2) sid 8



MARS

- 2 Örebro CAFÉTRÄFF sid 6
- 3 Örebro CIRKELTRÄNING (24/2) sid 9
- 3 Askersund HÖRSELCAFÉ sid 4
- 10 Örebro CIRKELTRÄNING (24/2) s. 9
- 11 DIGITALT Caféträff (10/3) sid 9
- 11 Örebro "Bli vän m din hörsel" (18/2) s 6
- 12 Örebro MINIMÄSSA sid 10
- 15 Karlskoga ÅRSMÖTE (10/3) sid 2
- 16 Karlskoga MEDLEMSTRÄFF (12/3) s. 2
- 17 Örebro CIRKELTRÄNING (24/2) sid 9
- 19 Kumla FIKATRÄFF sid 5
- 19 Laxå HÖRSELCAFÉ sid 4
- 20 Karlskoga BOWLING (13/3) sid 2
- 22 Fjugesta ÅRSMÖTE (16/3) sid 5
- 23 Karlskoga BOWLS (11/3) sid 10
- 24 Örebro CIRKELTRÄNING (24/2) sid 9
- 25 Kumla KVARNGÅRDEN sid 4
- 25 Örebro "Bli vän m din hörsel" (18/2) s 6
- 26 Örebro BOWLING (19/3) sid 8
- 28 Örebro ÅRSMÖTE (23/3) sid 7
- 31 Fjugesta HÖRSELCAFÉ sid 5
- 31 Askersund HÖRSELCAFÉ sid 4
- 31 Örebro CIRKELTRÄNING (24/2) sid 9

APRIL

- 7 Örebro CIRKELTRÄNING (24/2) sid 9
- 8 DIGITALT Caféträff (7/4) sid 9
- 8 Örebro "Bli vän m din hörsel" sid 6
- 13 Örebro CAFÉTRÄFF sid 6
- 14 Örebro CIRKELTRÄNING (24/2) sid 9
- 15 Örebro "Bli vän m din hörsel" (18/2) s 6
- 15 Askersund RESTAURANG (10/4) s. 8
- 16 Örebro TEKNIKTRÄFF (13/4) sid 7
- 21 Kumla FIKATRÄFF sid 5
- 21 Örebro CIRKELTRÄNING (24/2) sid 9

Fortsättning APRIL

- 23 Örebro BOWLING (16/4) sid 8
- 28 Askersund HÖRSELCAFÉ sid 4
- 28 Örebro CIRKELTRÄNING (24/2) sid 9
- 29 Kumla KVARNGÅRDEN sid 4

MAJ

- 4 Örebro CAFÉTRÄFF sid 6
- 10 Degerfors GEOCASHING (7/5) sid 3
- 19 Kumla FIKATRÄFF sid 5
- 21 Örebro MINIGOLF sid 11
- 23 Karlskoga KULTUR sid 3
- 26 Fjugesta HÖRSELCAFÉ sid 5
- 26 Askersund HÖRSELCAFÉ sid 4
- 27 Kumla KVARNGÅRDEN sid 4
- 28 Örebro BOWLING (21/5) sid 8

JUNI

- 1 Örebro CAFÉTRÄFF sid 6
- 3 Degerfors CAFÉTRÄFF sid 3
- 7 Karlskoga MINIGOLF (5/6) sid 3
- 10 Örebro RESTAURANG (5/6) sid 8

11 juni

–

31 augusti



SEPTEMBER

- 1 Fjugesta HÖRSELCAFÉ sid 5
- 5 Degerfors HÖSTUPPTAKT (27/8) sid 11
- 7 Örebro CAFÉTRÄFF sid 6
- 13 Kumla (10/9) GEOCASHING sid 11
- 16 Karlskoga RESTAURANG (11/9) s 3
- 24 Örebro BOWLING (17/9) sid 8

Vi ses!

11 oktober 2026 blir det
Hjalmar Revy
läs mer i nästa infoblad



Hur arbetar HRF för att påverka politiker och andra viktiga instanser?

I år är det valår! Vill du vara med och påverka till en hörselsmart och tillgänglig valrörelse? Påverka politiker till att ta hörselsmarta beslut?



Anmäl ditt intresse för **arbetsgrupp "Valrörelse"**
till kansliet: orebrolan@hrf.se

Är du intresserad av att arbeta i nära samarbete med audiologiska kliniken **eller** tillgänglighetsfrågor i regionens lokaler, som T-slinga, akustik och andra hörselsmarta lösningar, både i befintliga lokaler och vid nybyggnation.

*** Brukarrådet vid Audiologiska Kliniken.** Här får vi information om kliniken verksamhet och kan snabbt ställa frågor och föra fram kritik/förslag om förändringar/förbättringar kring verksamhetens som berör oss hörselskadade.



Det blir en plats ledig mandatperiod 2027–2031.

Vill du representera HRF på dessa möten?

Meddela ditt intresse före 31 mars 2026. Mejla kansliet: orebrolan@hrf.se

Referensgruppen för funktionshinderfrågor (RFFr) har som uppgift att:

RFFr består av länets funktionshinderorganisationer, som arbetar tillsammans med Region Örebro Län. I arbetet samarbetar man och ger kunskap i frågor som berör människor med funktionsnedsättning.

Referensgruppen för funktionshinderfrågor (RFFr) utser representanter till Rådet för funktionshinderfrågor (RFF).

- Rådet för funktionshinderfrågor (RFF)

Rådet för funktionshinderfrågor är ett rådgivande organ till regionstyrelsen och nämnderna samt deras organ.

RFF utser inom sig representanter som ska ingå i:

- Fördelningsgruppen för regionens föreningsbidrag. Fördelningsgruppen som ger förslag till Regionen hur de ska fördela pengarna mellan olika funktionshinderorganisationer.

- Tillgänglighetsgruppens uppgift är tänkt att vara rådgivande/granskare vid regionens nybyggnationer och att delta i besiktningen när byggnationen är klar. Vi tar även upp tillgänglighetsproblem med redan befintliga lokaler. Ex Mikrofoner och hörslinga i länsteatern. Vid varje nybyggnation påtalas vikten av hörslinga och akustik.



Mandatperioden 2027–2031 blir två platser lediga i

Referensgruppen för funktionshinderfrågor (RFFr)

Vill du representera HRF på dessa möten?

Meddela ditt intresse före 31 mars 2026. Mejla kansliet: orebrolan@hrf.se

Vi och alla andra styrelsemedlemmar och aktivitetsledare hälsar
Dig varmt VÄLKOMMEN



Det är vi som är
DS =

Distriktsstyrelsen

Representanter från
föreningarna,
Aktivitetsgruppen
och brukarrådet
Audiologiska kliniken

*Främre raden från vänster
Carola, Ewa, Ulla Kristina*

*Bakre raden från vänster
Mika, Birgitta, Åsa, Marina*



Hörselskadades distrikt i Örebro län
Mellringevägen 120 B
703 53 Örebro
Öppettider: Tisdag och Torsdag 11-14

Telefon/sms: 0730-629 367
E-post: orebrolan@hrf.se
Webb: www.hrf.se/orebrolan
BG: 5471-5834

Hjälp oss att spara portokostnad.
Be kansliet lägga in din mejladress i medlemsregistret.

Mejladress: orebrolan@hrf.se