

Ordförande har ordet

Vart tog våren vägen i skrivande stund?

Jag hade tagit fram mina sommarkläder men fick raskt hänga in dem igen. Men värst är det med mina odlingar, de späda plantorna törs knappt växa när det är så ruggigt ute.

Vi har en väldigt aktiv programgrupp och de har nu fyllt hela sommaren med aktiviteter. Roligt att det kommer upp nya aktiviteter som man kan prova på.

Den 10 - 31 maj lanserar Hörselskadades riksförbund ”**Vad sa-loppet**” till förmån för Sveriges 1,5 miljoner hörselskadade. Det handlar inte om att vara först eller snabbast, utan om att delta på egen hand eller i ett lag, tillsammans med andra. Genom att delta stödjer du HRF med en gåva, samtidigt som du bidrar till att slå hål på fördomar, synliggöra hörselskadade, riva hinder och sprida hörselsmart kunskap. Från den 10 maj kan du registrera dig som deltagare i ett formulär på internet: vadsaloppet.se Du swishar då en valfri startavgift som en gåva till HRF. **Du kan också registrera dig på plats** där aktiviteterna äger rum.

I Infobladet har vi samlat alla aktiviteter som händer under sommaren, både de som arrangeras av de lokala föreningarna och de distriktsgemensamma och **alla medlemmar är välkomna** oavsett föreningstillhörighet.

Ha koll på Facebook ”Hörselskadades förening i Örebro” när det gäller aktiviteter, det kan komma fler aktiviteter eller så kan det bli ändringar.

För örebrodistriktet/distriktsstyrelsen genom ordförande:

Ewa Larsson

Kontaktuppgifter till kansliet

HRF i Örebro län
Mellringevägen 120 B
703 53 Örebro

www.hrf.se/orebrolan

E-post: 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 och
medlemsregistret@hrf.se

Programgruppen har ordet

Hej Allesammans!

Vi i Programgruppen har en diger lista med aktiviteter för hela sommaren. Vi försöker täcka upp hela länet, men nu i första skedet blir det i lokalföreningarnas hemområden. (Karlskoga/Degerfors, Sydnärke och Örebroföreningen).

Örebroföreningen har en Facebookgrupp som heter ”Hörselskadades förening i Örebro”

Vi får använda deras grupp, för att sprida information för hela länet. TACK!!!

Vi försöker göra Facebookgruppens sida så det ska vara lätt att hitta all information. Längst upp finns en sammanställning av alla aktiviteter.

Det finns ett förstoringsglas längst upp, inne i gruppen. Där kan man skriva aktivitetens namn, då får man upp inlägget där all information står.

Här kommer en kalender med alla datum. (inom parentes står sista anmälningdatum). Längre fram i infobladet, hittar du information om respektive aktivitet.

På alla våra aktiviteter har vi HRF tröjor som är svarta eller röda.



Kalendarium – alla medlemmar välkomnas

Dag	Aktivitet	Tid	Plats	Förening
Maj				
Sö 7	Sportfiske	10.00	Samling P Marieberg	Örebro (6/5)
Sö 7	Vad sa-loppet/Stavgång	15.00	Karlslund	Örebro (6/5)
Må 8	Caféträff dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro
To 11	Caféträff kväll	18.00	La Brasserie	Örebro
Lö 13	Vad sa-loppet	14.00	Tipspromenad/träff	Karlskoga (5/5)
Lö 13	Vad sa-loppet	11.00	Tipspromenad	Sydnärke/Askersund
Lö 13	Lustiga landet	12.00	Lustiga landet	Vintrosa (10/5)
Sö 14	Frisbeegolf	11.00	Örnsköldsparken	Örebro (11/5)
Sö 14	Vad sa-loppet/Stavgång	15.00	Karlslund	Örebro (13/5)

On 17	Hörselecafé	14.00	Fjugesta/Storg. 30	Sydnärke
On 17	Batteriförsäljning	10.00	Linden	Askersund
To 18	Vad sa-loppet	13.00	Strandparken	Askersund

Lö 20	Utflykt Bredsjö	10.00	Samling P Nobelhall	Karlskoga
Sö 21	Frisbeegolf	11.00	Brickeberg	Örebro (18/5)
Sö 21	Vad sa-loppet/Stavgång	15.00	Karlslund	Örebro (20/5)
On 24	Vad sa-loppet/Föreläsning	18.00	Föreläsning/Hörselekunskap	Kumla (22/5)
On 24	Vad sa-loppet/tipspromenad	14.00	Vattenparken	Fjugesta
Lö 27	MTB	11.00	Kvarntorpshögen	Kumla
Sö 28	Vad sa-loppet/Stavgång	14.00	Karlslund	Örebro (27/5)
Sö 28	Vad sa-loppet	11.00	Tipspromenad	Örebro
Ti 30	Bowling	18.00	Strike	Örebro (23/5)
On 31	Batteriförsäljning/hörseleombud	10.00	Kvarngården	Kumla

Juni

Må 5	Caféträff dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro
Ti 6	Frisbeegolf	13.00	Kumlasjön	Kumla (3/6)
To 8	Caféträff kväll	18.00	La Brasserie	Örebro
Lö 17	Batteriförsäljning	11.00	Kyrkans hus	Fjugesta
Sö 18	Frisbeegolf	10.00	Saml Hallsberg jvs	Åsbro kursgård (15/6)
On 28	Restaurangträff	18.30	Stadsparken	Örebro (22/6)

Augusti

Må 7	Ev. Caféträff dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro
To 10	Caféträff kväll	18.30	La Brasserie	Örebro
Lö 12	Hemfjärden runt cykel	09.45	Samling Slussen	Örebro (10/8)
Sö 13	Frisbeegolf	11.00	Strömtorpsvägen	Degerfors (10/8)
On 30	Restaurang/Grillafton	18.30	Werners väg 6-3	Hallsberg (24/8)

September

Lö 2	Höstupptakt	11.00	Nobel	Karlskoga (13/8)
Må 4	Ev. Caféträff dag	15.00	Wasakonditoriet	Örebro
To 14	Caféträff kväll	18.00	La Brasserie	Örebro
On 20	Restaurang	18.30	Ej bestämt ännu!	Karlskoga (14/9)
Ti 26	Bowling	18.00	Strike	Örebro (19/9)



**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

Lördagen den 13 maj kl. 14.00 genomför vi Vad sa-loppet i Karlskoga.

Vi träffas vid vår lokal på Skrantahöjdstorget och går en tipsrunda med frågor.

Kl. 14.00-16.00 Finns frågorna uppsatta och vi finns i lokalen.

De som inte orkar gå har vi ordnat frågor till i lokalen.

Bjud med släkt och grannar.

Vi avslutar med kaffe och vinster i form av trisslotter och har en trevlig lördagseftermiddag.

Anmälan till Monica 072-737 60 30 senast 5 maj 2023.

Lördagen den 20 maj gör vi vår årliga utflykt. Denna gång åker vi till Bredsjö Blå Gårdsmejeri & Ostcafé nära Hällefors. Där görs ostar av ekologisk fårmjölk. 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.

Lördagen den 2 september höstupptakt för distriktet äger rum i Karlskoga
(Läs i aktiviteter för alla medlemmar i Örebro län)

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

Onsdag 17 maj blir det Hörselecafé i Fjugesta mellan 14.00-18.00. Socialdemokraternas lokaler på Storgatan 30. Vi bjuder in våra hörselombud som finns på respektive 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 maj och juni månad

Lekeberg

Doris Eriksson tel: 070-691 33 20

Vi är i kyrkans hus, 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 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 17 maj, kl. 10–12.

Hälsningar Ewa Larsson

TORSDAG 18 maj Vad sa-loppet i Askersund tipspromenad kl. 13.00-15.00

Start: vid Strandparken. Vinster i form av trisslotter!

ONSDAG 24 maj Vad sa-loppet Fjugesta tipspromenad kl. 14.00-16.00

Start: vid Vattenparken. Vinster i form av trisslotter!

ONSDAG 24 maj EN FÖRELÄSNING OM HÖRSELKUNSKAP

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?

Tid: 18.00 - 20.00.

Plats: Kvarngården, Skolvägen 6 i Kumla

Föreläsare: Susanne Nyberg.

Inträde: 20 kr/person betalas på plats. Pengarna går oavkortat till HRF:s kampanj Vad sa-loppet.

Anmälan via mejl till orebrolan@hrf.se 0730-629367 Senast 22 maj 2023

Först till kvarn begränsat antal platser.

Vi bjuder på kaffe/te och macka.

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

Välkommen!

Aktiviteter för alla medlemmar i Örebro län

SÖNDAG 7 maj SPORTFISKE

Tid: 10.00 -18.00

Plats: Kilsbergens sportfiskevatten



SAMLINGSPLATS: Marieberg köpcentrum vid IKEAs parkering nära sopsorteringen. (Ta kontakt med Mikael om du kommer från Karlskogahållet)

Ni ser oss med våra röda och våra svarta HRF tröjor.

Anmälan och frågor till Mikael Jönsson mejla: x128dag@gmail.com senast 6/5.

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. Kanske löser sig med fler bilar.

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

Familjekort: 2 dagkort för 2 vuxna o 3 barn (max 17 år).

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

VÄLKOMMEN att dela vår gemenskap ute i naturen med hela familjen.

SÖNDAGAR BUNGYPUMP-WALKING STAVGÅNG

Söndagar kl. 15.00, från 7 maj till sista tillfället den 28 maj.

Anmälan dagen innan till Malin Scott på sms: 070-3701756
Samling vid parkeringen Karlslunds ridhus i Örebro.

Välkomna önskar Malin & Bengt Scott!

Du ser oss lätt på avstånd i våra svarta tröjor med HRF logotype på ryggen.

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

LÖRDAG 13 maj LUSTIGA LANDET VID VINTROSA!

Välkommen till Lustiga landet, barnfamiljens roligaste utflyktsmål! Adressen är **Säby 125, Vintrosa**. Hittar inte GPS:en rätt adress, testa Säby 125, Örebro.

Tid kl. 12.00-16.00.

Medlemspris 90 per barn och 30 kr för vuxen.

Familjemedlembarn 50 kr (Gör hela din familj till HRF medlemmar genom anmäl som familjemedlem, för endast 75 kr extra oavsett antal i familjen).

Anmälan senast 10 maj. Kansliet: orebrolan@hrf.se Tfn: 073-062 93 67



SÖNDAG 28 maj VAD SA-LOPPET I ÖREBRO

Tipspromenad i stadsparken. Samling vid ingången till Stadsparken från Floragatan/Kanalvägen kl. 11.00-15.00. Bidra till HRFs arbete genom din startavgift. Du kan vinna trisslotter. Ta med alla mammor på en försommarpromenad i den vackra parken!

CAFÉTRÄFFAR KVÄLLSTID I ÖREBRO

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

La Brassieriet på Drottninggatan 21/Nygatan i Örebro. kl. 18.00

Torsdag 11 maj, 8 juni, 10 augusti och 14 september



Det är bara att droppa in runt kl. 18. Man bestämmer helt själv vad man vill ha (fika/kaka, baguette, bakad potatis, pasta) eller en slät kopp kaffe går lika bra. Brassieriet har en schysst ljudmiljö

FRISBEEGOLF ELLER DISCGOLF

I frisbeegolf går man runt en bana med några korgar upp mot 18 korgar/ håll. Oftast behöver man tre frisbees.

Drive = långa kast

Midi = mellan kast

Putter = korta kast

Det finns några frisbees att låna om du inte har egen.

Bra promenadskor och kläder efter väder. Blir det väldigt dåligt väder med mycket vind ställer vi in.

De banor som har 18 hål finns det oftast en 9 hålsbana också som man kan ta.

Ta gärna med en fikakorg så fikar vi tillsammans efteråt (ni som vill). Och dryck under spel, om det är varmt ute.

Vi tänker besöka följande banor under våren och sommaren:

Söndag 14 maj Örnsköldsparken Örebro kl. 11.00. Bana med 9 hål

Samlingsplats: Örnsköldsgatan 1, (Nära busshållplatsen)

Anmäl dig gärna senast 11 maj.

Söndag 21 maj Brickeberg kl. 11.00. Bana med 9 eller 18 hål

Samlingsplats: Åstadalsvägen 4, 702 21 **Örebro**. Nära busshållplats: Universitetsplatsen.

Anmäl dig gärna senast 18 maj

Söndag 18 juni Åsbro kursgård kl. 11.00. Bana med 9 hål.

Då platsen ligger avsides så tänker vi att vi träffas vid Hallsbergs järnvägsstation vid 10 tiden för dom som kommer utifrån och vill samåka dit.

Föranmälan senast 15 juni

Söndag 13 augusti Degerfors Discgolfbanan kl. 11.00. Bana med 9 eller 18 hål

Samlingsplats: Strömtorpsvägen ?693 33 Degerfors

Föranmäl gärna senast 10 augusti

För frågor och anmälan mejla till: x128dag@gmail.com

Varmt Välkomna önskar Mikael Jönsson och Maria Hermansson

LÖRDAG 27 MAJ MOUNTAINBIKE (MTB)

Kvarntorptorpshögen utanför Kumla

Datum 27 maj 2023 kl. 11.00

Samlingsplats: Värmestugan. *(Du ser våra röda och våra svarta HRF tröjor)*



MTB finns att hyra. Kostnad 400 kr/cykel. Medlemspris: 300 kr/cykel

Max 10 personer.

Lederna är mellan 4 och 17,5 km långa och av varierande svårighetsgrad. Två av lederna går i lite enklare terräng, medan den längsta är lite mer kuperad.

Startplatsen ligger vid värmestugan. Här finns toalett, dusch, omklädningsrum, mikrovågsugn och möjlighet att äta din medhavda matsäck. Grillplats finns bakom värmestugan. Det finns en stor parkering. Här finns även en cykeltvätt.

Anmälan senast 22 maj till Mikael Jönsson på mejladress: x128dag@gmail.com

BOWLING PÅ STRIKE I ÖREBRO

Tisdag 30 maj

Anmälan till Susanne Nyberg senast 23/5-2023

susanne.hrf.orebro@outlook.com eller 073-674 44 44

Tisdag 26 september

Anmälan till Jonas Olsson senast 19/9-2023

jonasol@hotmail.com eller 0709-38 52 57 (sms).

Tid: 18:00-19:00

Plats: Strike & Co, Nastagatan 11, Örebro

Pris: Endast 20 kr/medlem

Max 12 platser så först till kvarn gäller.

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

Första gången ej medlemskrav, därefter medlemskrav, HRF sponsrar aktiviteten.

Du hittar oss lätt med våra röda och våra svarta HRF tröjor. Efter bowlingen brukar vi fika/äta/kaffe och prata och ha trevligt tillsammans. Oftast till kl. 20



TISDAG 6 JUNI NATIONALDAGEN

Nationaldagen firar vi med frisbeegolf och grillning/sill o potatis efteråt.

Frisbeegolf kl. 11.00 Kumla. 9 hål

Samlingsplats: Vattugatan 34, 692 31 Kumla

Ca kl. 13.00 vid Kumlasjön (som ligger precis bredvid banan) tänder vi grillen och har möjlighet att koka potatis. Så ta med det du/ni vill äta. (Har ni eget spritkök så ta gärna med det)

Vill man inte kasta frisbee innan så kom gärna kl.13:00 och fira nationaldagen med oss. (Inget medlemskrav. Du är jättevälkommen att fira med oss).

Anmälan senast 3 juni till Mikael Jönsson på mejladress: x128dag@gmail.com

Vi kommer ha på oss våra röda och våra svarta HRF tröjor, så du lätt hittar oss.

RESTAURANGTRÄFFAR

Vi går ut och äter tillsammans!

Onsdag 28 juni på kl. 18.30 (anmälan senast 22/6)

Stadsparkens restaurang Floragatan 1, Örebro

Onsdag 30 augusti kl. 18.30 (anmälan senast 24/8)

GRILLAFTON, vi ordnar med grill, tag med mat och filt! Grönområden i Hallsberg, Werners väg 6-3 Hallsberg (mer info till dig som anmäler dig)



Onsdag 20 september kl. 18.30 restaurangträff i Karlskoga! Återkommer om plats (anmälan senast 14/9).

ANMÄLAN till Mika Vidinghoff smsa 0733-644188.

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

LÖRDAG 12 AUGUSTI HEMFJÄRDEN RUNT

Samlingsplats: Slussen kl. 9.45

Ta med din cykel och möt oss vid samlingsplatsen i god tid.

Avfärd kl. 10.00

För hela familjen

Vi cyklar till Ässundet café och tar lunchrast beräknad 12.00, berömda räkmackan, någon annan smörgås eller bara kaffe/te/dryck.

Ni som vill vara med och njuta av räkmackan, utan att cykla är välkomna att möta oss på Ässundet Cafe ca 12.00 (Parkeringsplatser finns vid Cafet).

Efter matpausen tar vi våra cyklar på färjan, över till andra sidan och fortsätter cykla tillbaka till samlingsplatsen.

Vi beräknas var tillbaka till mellan 15.00-15.30



Anmäl senast 10 augusti till Mikael Jönsson mailadress: x128dag@gmail.com

HÖSTUPPTAKT

Lördag 2 september kl. 11.00 Höstupptakt för distriktet: Alfred Nobels Björkhorn i Karlskoga

Vi träffas på gårdsplanen framför herrgården.

Teaterguidning i Alfred Nobels hem på Nobelmuseet.

Priset är 160kr/person Medlemspris 80 kr/medlem.

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

De som vill kan passa på att äta lunch tillsammans.

Anmälan görs till kansliet senast 13 augusti.

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