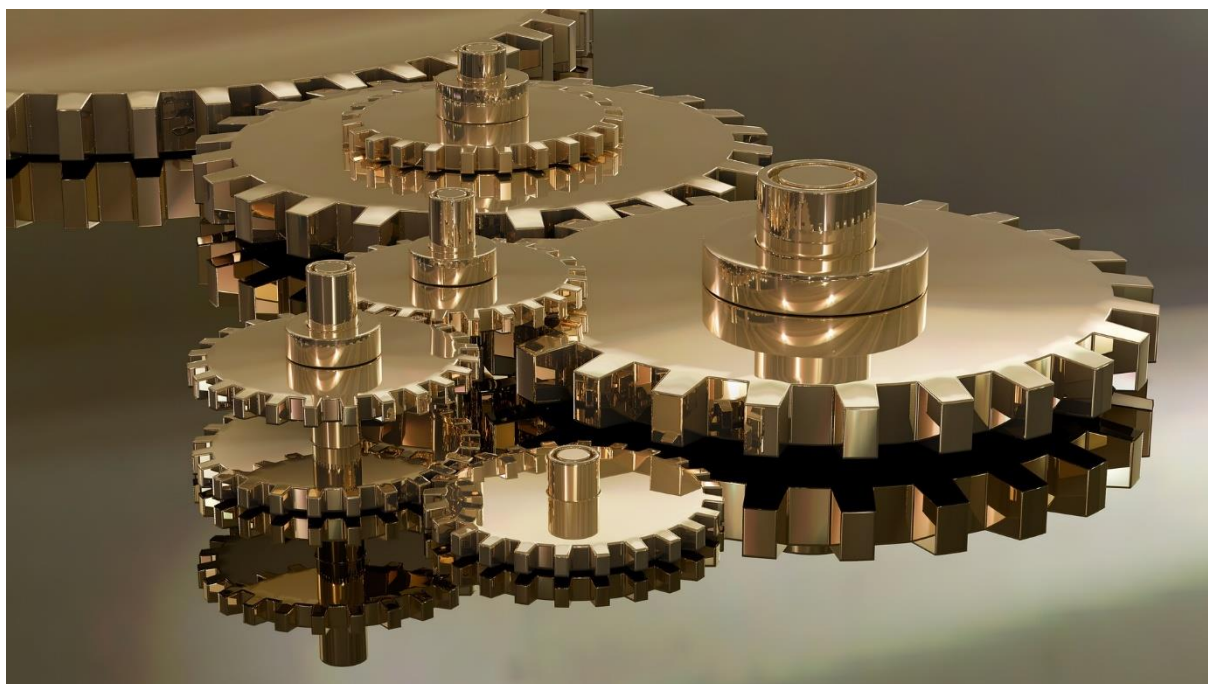


Örebro Föreningsråd

Program

Våren 2022



 Örebro
Föreningsråd
Vi bygger broar mellan föreningar!

Utbildningar

Datum	Tid	Plats	Utbildning
Mån. 17 januari	18:00-20:00	Digitalt	Skriva motioner till årsmötet
Mån. 24 januari	18:00-20:30	Föreningarnas Hus Ateljén	Att starta och driva förening
Mån. 31 januari	18:00-20:30	Föreningarnas Hus Ateljén	Att starta och driva förening
Tors. 3 februari	17:00-19:00	Digitalt	Rådgivning för blivande, nya och etablerade föreningar
Tis. 8 mars	17:00-19:00	Digitalt	Rådgivning för blivande, nya och etablerade föreningar
Ons. 16 mars	18:00-21:00	Föreningarnas Hus	Utbildning ordförande, sekreterare & kassör del 1/3
Ons. 23 mars	18:00-21:00	Föreningarnas Hus	Utbildning ordförande, sekreterare & kassör del 2/3
Ons. 30 mars	18:00-21:00	Föreningarnas Hus	Utbildning ordförande, sekreterare & kassör del 3/3
Mån. 4 april	18:00-20:30	Föreningarnas Hus	Söka projektmedel i ideella föreningar
Ons. 6 april	17:00-19:00	Digitalt	Rådgivning för blivande, nya och etablerade föreningar
Mån. 25 april	18:00-20:00	Föreningarnas Hus Ateljén	Ny i styrelsen
Ons. 27 april	17:00-19:00	Föreningarnas Hus Ateljén	"Proffsig kommunikation"
Mån. 9 maj	17:00-19:00	Digitalt	Rådgivning för blivande, nya och etablerade föreningar



Utbildningsbeskrivningar

Skriva motioner till årsmöte

Måndag 17 januari kl. 18:00-20:00

Plats: Digitalt via zoom

Önskar er förening att det inkom fler motioner till föreningens årsmöte? Vill du lära dig att skriva en slagkraftig motion om något du önskar att föreningen skulle utveckla? Vill du lära dig mer om hur processen med motioner går till vid ett årsmöte och efteråt?

Välkommen till en grundläggande kurs i motionskrivande till årsmöten.

Kostnad: Kostnadsfri för medlemsföreningar i Örebro Föreningsråd (200kr/år). Övriga betalar 250kr/förening.

Anmälan via länken: <https://bit.ly/Anmalan-motioner-var-2022> Eller via:

anmalan@foreningarnashusorebro.se, eller ring 070-3061234 senast 14/1-2022

Avanmälan: Vänligen meddela i god tid om du fått förhinder att delta.

Funderingar? Kontakta: tina.fingal@orebroforeningsrad.se

Att starta och driva förening

Datum: Måndagarna 24/1 eller 31/1 2022 Kl. 18:00-20:30

Plats: Föreningarnas Hus

Kursledare: Le-Roy Wentzel, Peter Beijer, Helena Astvald och Thomas Eek

- Varför starta en förening?
- Vad krävs för att starta en förening?
- Hur startar man en förening?
- Medlemmarna
- Finansiering och samarbeten

Kostnad: Kostnadsfri. Fika ingår.

Anmälan till 24/1, senast 20/1 via: <https://bit.ly/startaforening-var2022>

mejla anmalan@foreningarnashusorebro.se eller ring 070-749 92 17

Anmälan till 31/1, senast 27/1 via: <https://bit.ly/startaforening-31jan>

mejla anmalan@foreningarnashusorebro.se eller ring 070-749 92 17

Funderingar? Kontakta ordförande Helena Astvald 072-311 50 09 eller

ordforande@orebroforeningsrad.se

Rådgivning för blivande, nya och etablerade föreningar

Datum: 3 februari, 8 mars, 6 april och 9 maj kl. 17:00-19:00

Plats: Digitalt via Zoom – Anmälan krävs för länk till Zoom

Rådgivning erbjuds inom områden som; Du väljer själv vilket eller vilka datum du vill delta. För dig som vill starta en förening eller för dig som har en ny eller en etablerad förening: Passa på att ställa frågor och få rådgivning och praktiskt stöd i flertalet frågor som berör föreningslivet. Område: Projekt, föreningsbidrag, marknadsföring, ekonomi digitala verktyg, starta förening, föreningsutveckling, lokalbokning, styrelsearbete, personalfrågor, stadgar, övrig finansiering.

► *Du väljer själv vilket eller vilka datum du vill delta*

Kostnad: Kostnadsfritt

Anmälan senast 1 dag före aktuellt datum, via: <https://bit.ly/Radgivning-var2022>

I anmälan kryssar du i inom vilket/vilka områden du önskar rådgivning

Vid frågor; kontakta ordforande@orebroforeningsrad.se

Utbildning; Ordförande, sekreterare och kassör

Onsdagarna 16:e, 23:e och 30:e mars kl. 18:00-21:00

Plats: Ateljén i Föreningarnas Hus

Kursledare: Le-Roy Wentzel, Matz Rysjö och Peter Beijer

Då hela styrelsen har ett gemensamt ansvar för styrelsearbetet, kommer kvällarna att inledas med ett gemensamt pass och sedan får ordförande, kassör och sekreterare fördjupa sig i sina specifika områden under resterande del av kvällen.

Önskvärt att fler deltagare från varje förening deltar eftersom vi av erfarenhet vet att det stärker arbetet i föreningsstyrelsen om flera har delat samma erfarenheter som de gemensamma kurstillfällena ger.

Kostnad: Kostnadsfri för medlemsföreningar i Örebro Föreningsråd (200kr/år). Övriga betalar 250kr/förening. Fika ingår.

Anmälan via länken: <https://bit.ly/ord-sek-kass-var2022> eller mejla

anmalan@foreningarnashusorebro.se eller ring 070-749 92 17. **Ange i anmälan vilken inriktning Du önskar delta i. Anmälan senast 10 mars.**

Avanmälan Anmälda föreningar/deltagare som uteblir debiteras med en avgift på 250kr.

Funderingar? Kontakta: info@orebroforeningsrad.se

Söka projektmedel i ideella föreningar

Datum: Måndag 4 april kl. 18:00-20:00

Plats: Föreningarnas Hus

Under kvällen får vi lära oss om att söka projektmedel till föreningen, får veta vilka medel som finns att söka och delar med oss av både positiva och negativa erfarenheter. Kanske kan vi hitta någon annan förening under kvällen att skapa ett nytt projekt tillsammans med?

Kostnad: Kostnadsfritt, lättare fika ingår

Anmälan, senast 31/3 via länk: <https://bit.ly/Anmalan-projektansokning-var2022>

eller via epost: anmalan@foreningarnashusorebro.se eller ring 070-749 92 17.

Frågor: tina.fingal@orebroforeningsrad.se

Ny i styrelsen

Datum: Måndag 25 april kl. 18:00-20:00

Plats: Föreningarnas Hus

Grundläggande utbildning för nya i föreningsstyrelser samt allt du behöver veta som ny i en föreningsstyrelse. Anmälan via länken: <https://bit.ly/anmalan-ny-i-styrelsen> eller via: anmalan@foreningarnashusorebro.se senast 21/4. Kostnad: Kostnadsfri för medlemsföreningar i Örebro Föreningsråd (200kr/år). Icke medlemmar betalar 250 kr/ förening för kursen. Lättare förtäring ingår.

Proffsig kommunikation

Datum: Onsdag 27 april kl. 17:00-19:00

Plats: Föreningarnas Hus

Vi träffas i en mindre grupp och lär oss skapa proffsiga inbjudningar, affischer, flygblad, mallar för digitala inlägg mm. Vi kommer att använda ett digitalt gratisprogram kallat Canva. Dessutom pratar vi om hur vi väljer de bästa bilderna och skapar snyggt material med dessa, vilka kanaler som är bäst att använda i vilka sammanhang och resonerar kring hur vi når just vår målgrupp på bästa sätt. Kursen är grundläggande och kräver inga förkunskaper – medtag gärna egen dator.

Från kl 16:30 finns möjlighet att avnjuta Afternoon Tea tillsammans innan start. Pris 60 kr för kursdeltagare (ord.pris 70 kr) – uppge i anmälan om du önskar detta

Kostnad: Kostnadsfri för medlemsföreningar i Örebro Föreningsråd (200kr/år).

Icke medlemmar betalar 250 kr/ förening för kursen

Anmälan via länken: <https://bit.ly/Anmalan-kommunikation-april2022>

Eller via: anmalan@orebroforeningsrad.se senast 22/4 – **Begränsat antal platser**

Funderingar? Kontakta info@orebroforeningsrad.se



Nätverk: Trygghetsfrämjande

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Ons. 2 februari	17:00-20:30	Föreningarnas Hus Ateljén	Mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer
Ons. 9 mars	17:00-19:30	Föreningarnas Hus Ateljén	Prostitution och sexuell exploatering

► **Ons. 2 februari kl. 17:00-20:30 "Mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer"**

Vi träffas i grupp och deltar i den webbaserade kursen från NCK (Nationellt centrum för kvinnofrid). Gruppspåret av kursen innehåller, förutom kunskapshöjande moment, även samtalsövningar där vi tillsammans resonerar om allt från normer och värderingar till våra specifika erfarenheter och perspektiv i rollen som representanter för ideella föreningar.

Med reservation för förändrade restriktioner kommer kursen att hållas i Föreningarnas Hus.

Kostnad: Kostnadsfritt; anmälan krävs – **begränsat antal platser, anmälan senast 27/1 via länk:**

<https://bit.ly/Anmalan-trygghetsframjande-feb2022>

► **Ons. 9 mars kl. 17:00-19:30 "Prostitution och sexuell exploatering"**

Civilsamhällets Trygghetsfrämjande Nätverk bjuder in till en träff för att få lyssna till professionella som på olika sätt arbetar mot prostitution och för att stötta de utsatta. Representanter från ett antal föreningar i Örebro berättar om hur de möter människor utsatta för prostitution, människohandel eller sexuell exploatering.

Kostnad: Kostnadsfritt, lättare fika ingår; **anmälan senast 4/3 via länk:** <https://bit.ly/Anmalan-trygghetsframjande-mars22>

Nätverk: Anställda

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Onsdag 9 mars	9:00	Almby IK:s klubbstuga Brickeberg	Nätverksträff

► Vi hälsar dig varmt välkommen till Almby IK:s klubbstuga som ligger på Ljungvägen 16. Under träffen som pågår till 10.30 kommer vi att berätta om vår verksamhet och ge en bild av att vara arbetsgivare respektive anställd i vår förening. Anmäl dig senast den 7 mars till tina.fingal@orebroforeningsrad.se.

Nätverk: Landsbygdsföreningar

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Ons. 13 april	18:00-20:30	Glanshammar	Nätverksträff

► Varmt välkommen på en träff med Örebro Föreningsråds nätverk för föreningar på landsbygden i Örebro kommun. Du behöver inte ha deltagit vid de tidigare träffarna för att ha glädje av denna. Denna gång får vi besök av; Susanne Lindholm (KD) ansvarigt kommunalråd för skolfrågor, politiker från landsbygdsnämnden, Jonas Hård (S), ordförande i fritidsnämnden, Anna Fogel, ansvarig tjänsteperson för civilsamhällsfrågorna samt Thomas Eek, tjänsteperson föreningsenheten. **Anmälan:** Senast 1/4, via länken: <https://bit.ly/anmalan-natverk-landsbygd-2022>. Läs mer i [inbjudan](#). **Plats:** Glanshammar.

Nätverk: Idéburna etniska föreningar

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Tors. 21 april	18:00-20:00	Föreningarnas Hus	Nätverksträff för etniska idéburna föreningar

► Varmt välkommen på en träff med Örebro Föreningsråds nätverk för idéburna etniska föreningar. Du behöver inte ha deltagit vid de tidigare träffarna för att ha glädje av denna. Denna gång får vi besök av Jonas Hård (S), ordförande i fritidsnämnden, Örebro Bostäders bosociala avdelning, Johanna Sollerman, brottsförebyggande strateg på Örebro kommun samt Anna Fogel, ansvarig tjänsteperson för civilsamhällsfrågorna i Örebro kommun. **Kostnad:** Kostnadsfritt – vi bjuder på lättare förtäring. **Anmälan:** Senast 19/4, via länken: <https://bit.ly/anmalan-natverk-ideburna-2022>. Läs mer i [inbjudan](#). **Plats:** Föreningarnas Hus.

Loppis

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Sön. 3 april	10:00-14:00	Föreningarnas Hus	Fynda och fika!

► Anmälan krävs för dig som önskar hyra bord för försäljning, för dig som önskar besöka loppisen är det Drop In med fri entré.



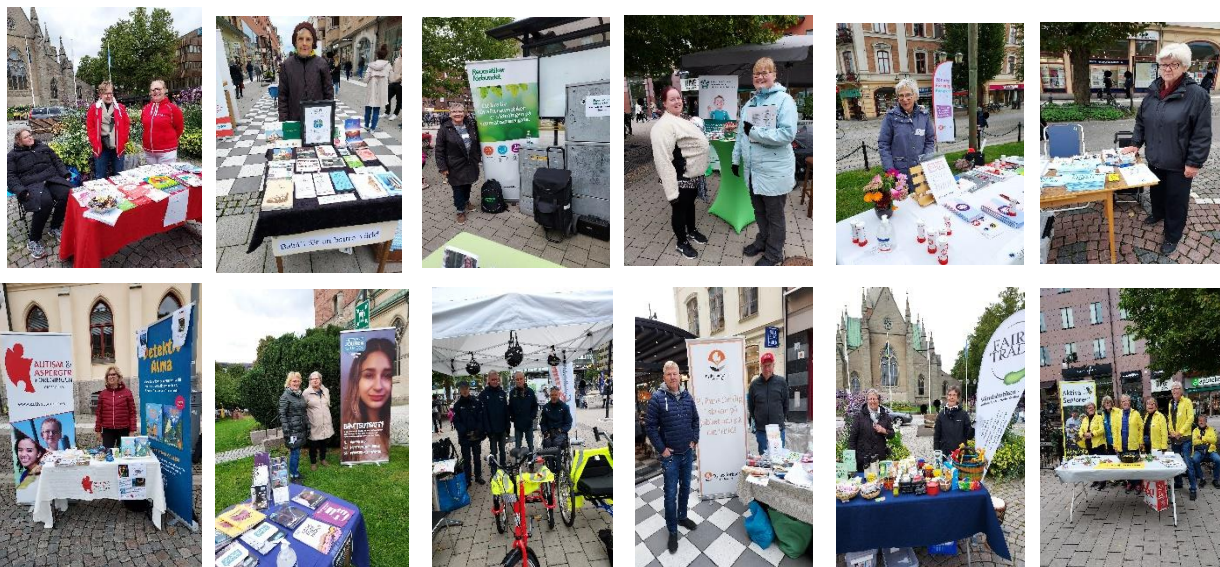
Föreningarnas dag

En smak av det mångsidiga föreningslivet i Örebro

Utställning, "prova-på-aktiviteter", scenframträdanden samt en fantastisk möjlighet att marknadsföra er förening

När: Måndag 6 juni

Plats: Stadsparken



Rundabordssamtal – Vår 2022

Välkommen på Rundabordssamtal i Föreningarnas Hus under valåret 2022. Vid varje tillfälle kommer en representant från det civila samhället samt en lokal politiker eller tjänsteperson och samtalar kring en aktuell samhällsutmaning. Ett perfekt tillfälle att ställa frågor om det som engagerar just dig!

Tillfällena är helt kostnadsfria och ingen föranmälan krävs

Soppa med bröd samt kaffe/te/kaka kostar 65 kronor

Plats: Husets Café i Föreningarnas Hus

Vid frågor, kontakta oss: info@orebroforeningsrad.se

Datum: 2022-02-10 kl. 12:15 – 13:00

Margareta Röstlund från PRO och Fisun Javas (S), ordförande Hemvårdsnämnden

Samtal om konsekvenser av och arbete mot ofrivillig ensamhet



Datum: 2022-02-17 kl. 12:15 – 13:00

Föreningen Awesome People samt Susanne Lindholm (KD), Kommunalråd

Samtal om elevers möjlighet att nå målen i skolan



Datum: 2022-03-03 kl. 12:15 – 13:00

**Föreningen Starka Broar och Gemensam Förening samt Martha Wicklund (V),
Kommunalråd och ledamot i Programnämnd social välfärd**

Samtal om arbete för ökad inkludering i samhället



Datum: 2022-03-17 kl. 12:15 – 13:00

Föreningen SeniorNet och Gunhild Wallin (C), Ordförande i Vårdboendenämnden

Samtal om digitaliseringens möjligheter och utmaningar för seniorer



Datum: 2022-03-31 kl. 12:15 – 13:00

**Fredrik Wallin från Studieförbundet Vuxenskolan och Josiane Saade
från Kultur- och fritidsförvaltningen**

Samtal om kulturen som folkhälsofrämjare



Rundabordssamtal – Vår 2022 *forts.*

Datum: 2022-04-07 kl. 12:15 – 13:00

Örebro Stadsmission och Cecilia Askeskär Philipsson (M)

Samtal om barn som lever i ekonomiskt utsatta hushåll



Datum: 2022-04-21 kl. 12:15 – 13:00

**Katarina Strandahl från Klimatnätverket och Sara Andersson,
Klimatstrateg på Örebro Kommun**

Samtal om miljö- och klimatfrågor



Datum: 2022-05-05 kl. 12:15 – 13:00

Kvinnohuset och Lovisa Strand från Örebro Kommun

Samtal om våld i nära relation och mäns våld mot kvinnor



Datum: 2022-05-12 kl. 12:15 – 13:00

Margareta Wiklund från föreningen FUB och Pia Delin (L),

2:e vice ordförande i Funktionsstödsnämnden

Samtal om hur valet kan göras tillgängligt för alla





Händer i Husets Café

Januari

Torsdag 13	Blomkålssoppa	Från kl.11:30-13:00
Torsdag 20	Gulaschsoppa	Från kl.11:30-13:00.
Onsdag 26	En härlig frukostbuffé	Från kl. 09:00-10:00. Pris: 70:-
Torsdag 27	Broccolisoppa	Från kl.11:30-13:00.

Februari

Tisdag 1	Kom och fira att Föreningarnas Hus fyller 8 år!	Från kl.14:30-16:00
Torsdag 3	Champinjonsoppa	Från kl.11:30-13:00.
Torsdag 10	Morotssoppa	Rundabordssamtal kl.12:15 - <i>Samtal om konsekvenser av och arbete mot ofrivillig ensamhet</i>
Måndag 14	Alla Hjärtans dag	Bakelse samt kaffe/te för 50:-
Onsdag 16	Semla för 25:-	
Torsdag 17	Spenatsoppa med ägghalvor	Rundabordssamtal kl.12:15 - <i>Samtal om elevers möjlighet att nå målen i skolan</i>
Torsdag 24	Grönsakssoppa	Från kl.11:30-13:00

Händer i Husets Café

forts.

Mars

Torsdag 3	Linssoppa med vitlöksyoghurt	Rundabordssamtal kl.12:15 - <i>Samtal om arbete för ökad inkludering i samhället</i>
Torsdag 10	Ost & purjolökssoppa	Från kl.11:30-13:00
Torsdag 17	Rotfruktssoppa med kokosmjölk	Rundabordssamtal kl.12:15 - <i>Samtal om digitaliseringens möjligheter och utmaningar för seniorer</i>
Torsdag 24	Potatis-och purjolökssoppa	Från kl.11:30-13:00
Fredag 25	Våffla med sylt & grädde	Erbjudande: 25:-
Torsdag 31	Ärtsoppa	Rundabordssamtal kl.12:15 - <i>Samtal om kulturen som folkhälsofrämjare</i>

April

Söndag 3	Loppis - Fynda och fika!	Från kl.10:00-14:00
Måndag 4	Morotsdagen!	Kaffe/te & morotskaka för 40:-
Torsdag 7	Tomatsoppa	Rundabordssamtal kl.12:15 - <i>Samtal om barn som lever i ekonomiskt utsatta hushåll</i>
Onsdag 13	Påsklunch	Från kl.12:00-13:00. Anmäl dig via cafe@foreningarnashusorebro.se senast fredag 8/4
Torsdag 21	Champinjonsoppa	Rundabordssamtal kl.12:15 - <i>Samtal om miljö- och klimatfrågor</i>
Onsdag 27	En härlig frukostbuffé	Från kl. 09:00-10:00. Pris: 70:-
Onsdag 27	Afternoon Tea & grundläggande kurs i Grafisk design <i>Proffsig kommunikation</i>	Kl.16:00-19:00. Ord. pris: 70:-, för kursdeltagare 60:- . Mer info se sid.5
Torsdag 28	Broccolisoppa	Från kl.11:30-13:00

Händer i Husets Café

fort.

Maj

Torsdag	5	Linssoppa	Rundabordssamtal kl.12:15 - Samtal om våld i nära relation och mäns våld mot kvinnor
Torsdag	12	Spenatsoppa	Rundabordssamtal kl.12:15 - Samtal om hur valet kan göras tillgängligt för alla
Torsdag	19	Grönsakssoppa	Från kl.11:30-13:00
Onsdag	25	En härlig frukostbuffé	Från kl. 09:00-10:00. Pris: 70:-

Onsdagar	<u>Våffelcafé</u> 10:00-13:00	från 30:-
Torsdagar	<u>Soppluncher</u> 11:30-13:00	Pris: 65:-



Sortiment i *Husets Café*

Lunch

Hemlagad paj	från 65:-
Lasagne samt vegetarisk lasagne	70:-
Toast m. surdegsbröd	40:-
Panpizza	30:-
Wrap	50:-
Sallader	från 65:-

Beställning

Konferenspaket

-Heldag: förmiddagsfika, mineralvatten, frukt, lunch samt eftermiddagsfika 200:-/person. Upp till 30 personer.

-Halvdag: för- eller eftermiddagsfika samt kolsyrat vatten och frukt 100:-/person

Smörgåstårta

Fyllningar:

1. Skinka och räkor
2. Kycklingröra med eller utan curry
3. Leverpastej
4. Soltorkade tomater, oliver samt färskost

Pris: 80:-/person

cafe@foreningarnashusorebro.se

070-798 64 74

 husetscafeorebro

Vad är Örebro Föreningsråd?

Örebro Föreningsråd (ÖFR) är en paraplyorganisation för samtliga demokratiska föreningar som har verksamhet i Örebro kommun. Föreningsrådet hade 235 medlemsföreningar vid utgången av år 2021. Medlemmarnas verksamheter finns inom bland annat idéburna föreningar, kulturella föreningar, sociala föreningar invandrarföreningar, hembygdsföreningar, trossamfund, samt idrottsföreningar.

Föreningsrådet stöttar och driver föreningarnas frågor direkt mot tjänstepersoner och ledande politiker i kommunen.

Föreningsrådet arbetar enligt andan i Överenskommelsen om samverkan i Örebro mellan det civila samhället och kommunen. Läs mer om detta på Örebro kommuns hemsida

<https://www.orebro.se/civilsamhället>

Från och med 1 april 2015 ansvarar Örebro Föreningsråd för driften av Föreningarnas Hus.



Föreningarnas Hus
Mötesplats Delaktighet Samverkan Utveckling

Vision

Föreningarnas Hus är en mötesplats där alla människor kan mötas, inspireras och lära av varandra. Människors engagemang är en viktig kraft i utvecklingen av framtidens Örebro. Föreningarna känner lust och vilja att samarbeta. Våra olikheter ger glädje och inspiration att utvecklas tillsammans.

Föreningarnas Hus är en arena för ideellt utvecklingsarbete, en central mötesplats för delaktighet, samverkan och utveckling för det civila samhället i Örebro. Verksamheten finns på Slottsgatan 13 sedan våren 2014 och drivs av Örebro Föreningsråd.

”Det civila samhället fördjupar demokratin! Dess stora bredd i intressen och inriktningar erbjuder många vägar till engagemang som är av avgörande värde för samhällsutvecklingen.”

Överenskommelsen på <https://www.orebro.se/civilsamhället>

Kontakt & öppettider

Örebro Föreningsråd

E-post: info@orebroforeningsrad.se

Helena Astvald (ordförande), 072-311 50 09, ordforande@orebroforeningsrad.se

Peter Beijer (kassör), 070-307 12 27, kassor@orebroforeningsrad.se

Verksamhetutvecklare

Tina Fingal Swens, 070- 306 12 34

E-post: tina.fingal@orebroforeningsrad.se

Expedition i Föreningarnas Hus

Telefon: 070-749 92 17

Adress: Slottsgatan 13 A, 703 61 Örebro

E-post: info@foreningarnashusorebro.se

Husets Café i Föreningarnas Hus

Telefon: 070-798 64 74

E-post: cafe@foreningarnashusorebro.se

Öppettider hittar ni på www.foreningarnashusorebro.se

Läs mer:

www.orebroforeningsrad.se

www.foreningarnashusorebro.se

Vi finns även på

