

Örebro Föreningsråd

Program

Hösten 2023



Utbildningar

Datum	Tid	Plats	Utbildning
Mån. 11 september	18:00-20:00	Föreningarnas Hus	Sociala medier
Mån. 18 september	16:00-18:00	Föreningarnas Hus	Rådgivning för blivande, nya och etablerade föreningar
Mån. 9 oktober	18:00-21:00	Föreningarnas Hus	Utbildning ordförande, sekreterare & kassör del 1/4
Mån. 16 oktober	18:00-21:00	Föreningarnas Hus	Utbildning ordförande, sekreterare & kassör del 2/4
Tis. 17 oktober	16:00-18:00	Föreningarnas Hus	Rådgivning för blivande, nya och etablerade föreningar
Mån. 23 oktober	18:00-21:00	Föreningarnas Hus	Utbildning ordförande, sekreterare & kassör del 3/4
Mån. 30 oktober	18:00-21:00	Föreningarnas Hus	Utbildning ordförande, sekreterare & kassör del 4/4
Tis. 14 november	18:00-21:00	Föreningarnas Hus	Framgångsrik Valberedning
Ons. 22 november	16:00-18:00	Föreningarnas Hus	Rådgivning för blivande, nya och etablerade föreningar
Tis. 28 november	18:00-21:00	Föreningarnas Hus	Att förbereda ett årsmöte



Sociala medier

Datum: Måndag 11 september kl. 18:00-20:00

Plats: Föreningarnas Hus

Kursledare: Tina Fingal Swens

Välkommen till en grundläggande utbildning med tips och råd kring hur föreningen kan använda sig av sociala medier på bästa sätt.

Kostnadsfri för medlemsföreningar, övriga betalar 250 kr/förening. Medlemskap kostar 200 kr/år.

Kaffe/te och liten kaka ingår.

Anmälan senast 7/9 via länken: <https://bit.ly/sociala-medier-hosten2023> eller info@orebroforeningsrad.se.

Avanmälan sker till info@orebroforeningsrad.se senast fredag 8 september kl. 14:00. Anmälda deltagare som uteblir debiteras med en avgift på 100kr/person.

Funderingar? Kontakta info@orebroforeningsrad.se.

Rådgivning för blivande, nya och etablerade föreningar

Datum: Måndag 18/9, Tisdag 17/10, Onsdag 22/11 kl. 16:00-18:00

Plats: Föreningarnas Hus

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.

Rådgivning, i samarbete med Örebro kommun och Coompanion

Kostnad: Kostnadsfritt

Drop In – Ingen anmälan krävs

Vid frågor; kontakta ordforande@orebroforeningsrad.se

Utbildning; Ordförande, sekreterare och kassör

Måndagarna 9:e, 16:e, 23:e och 30:e oktober

kl. 18:00-21:00

Plats: Ateljén i Föreningarnas Hus

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. Kaffe/te och smörgås ingår. Anmälan via länken <https://bit.ly/ordf-sekr-kass-hosten2023> eller info@orebroforeningsrad.se eller ring 070-749 92 17 senast 5 oktober. Avanmälan sker till info@orebroforeningsrad.se senast måndag 9 oktober kl.12:00. Anmälda deltagare som uteblir debiteras med en avgift på 100kr/person. Funderingar? Kontakta: info@orebroforeningsrad.se

Framgångsrik Valberedning

Tisdag 14 november kl.18:00-21:00

Plats: Ateljén

Kursledare: Le-Roy Wentzel och Matz Rysjö

Temakvällen anordnas för att ge stöd och stimulans för valberedningens ledamöter så att de kan fullfölja sitt uppdrag på bästa sätt.

Kostnad: Kostnadsfri för medlemsföreningar i Örebro Föreningsråd (200kr/år). Övriga betalar 250kr/förening. Kaffe/te och smörgås ingår. Anmälan: via länken <https://bit.ly/valberedning-hosten2023> eller info@orebroforeningsrad.se eller ring 070-749 92 17 senast fredag 10 november. Avnämälän sker till info@orebroforeningsrad.se senast måndag 13 november kl.12:00. Anmällda deltagare som uteblir debiteras med en avgift på 100kr/person.

Funderingar? Kontakta: info@orebroforeningsrad.se.

Att förbereda ett årsmöte

Tisdag 28 november kl.18:00-21:00

Plats: Ateljén

Kursledare: Le-Roy Wentzel och Matz Rysjö

Välkommen till en utbildning där vi går igenom vad vi behöver tänka på när vi ska genomföra våra årsmöten. Kostnad: Kostnadsfri för medlemsföreningar i Örebro Föreningsråd (200kr/år). Övriga betalar 250kr/förening. Kaffe/te och smörgås ingår. Anmälan via länken <https://bit.ly/forbereda-arsmote-hosten2023>, mejla info@orebroforeningsrad.se eller ring 070-749 92 17 senast fredag 24 november. Avnämälän sker till info@orebroforeningsrad.se senast måndag 27 november kl.12:00. Anmällda deltagare som uteblir debiteras med en avgift på 100kr/person. Funderingar? Kontakta info@orebroforeningsrad.se.



Temakvällar / Övrigt

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Tors. 19 oktober	18:00-20:00	Föreningarnas Hus	Att driva projekt
Tis. 31 oktober	18:00-20:30	Föreningarnas Hus	Söka projektmedel och bidrag till den ideella föreningen
Ons. 15 november	18:00-20:00	Föreningarnas Hus	Integration i föreningslivet
Tors. 16 november	18:00-20:00	Föreningarnas Hus	Temakväll: En väg in
Tors. 23 november	18:00-20:00	Föreningarnas Hus	Sociala företag och idéburen välfärd
Ons. 29 november	15:00-19:00	Föreningarnas Hus	Seminarium Desinformation

► Tors. 19 oktober kl. 18:00 - Att driva projekt

Vi lyssnar på 2 olika föreningar som genomfört lyckade projekt.

Tillsammans diskuterar vi Hinder och möjligheter att arbeta med projekt och på vilket sätt kan vi samverka. Anmälan senast 12 oktober via länken: <https://bit.ly/driva-projekt-hosten2023>.

Funderingar? Kontakta: info@orebroforeningsrad.se.

► Tis. 31 oktober kl. 18:00 - Söka projektmedel och bidrag till den ideella föreningen

Under kvällen får vi lära oss om att söka projektmedel och vilka andra finansieringsmöjligheter som finns, får veta vilka medel som finns att söka och delar med oss av både positiva och negativa erfarenheter. Anmälan senast 27 oktober via länken: <https://bit.ly/soka-projektmedel-hosten2023>

Funderingar? Kontakta info@orebroforeningsrad.se.

► Ons. 15 november kl. 18:00 – Integration i föreningslivet

Vad menas med integration i föreningslivet? Vi bjuder på 3 olika perspektiv under kvällen.

- Så arbetar idrottsrörelsen med Idrottsklivet

- Förutsättningar för integration

- Ett gott exempel på lyckad integration

Anmälan senast 13 november via länken: <https://bit.ly/integration-hosten2023>. Funderingar?

Kontakta: info@orebroforeningsrad.se

► Tors. 16 november kl. 18:00 - En väg in

Kultur- och fritidsförvaltningen berättar om den nya organisationen och hur det påverkar föreningslivets kontakt med kommunen gällande stöd och bidrag. Det kommer även att informeras om flera förändringar från och med 2024.

Anmälan senast tisdag 14 november via länk: <https://bit.ly/en-vag-in-hosten2023>.

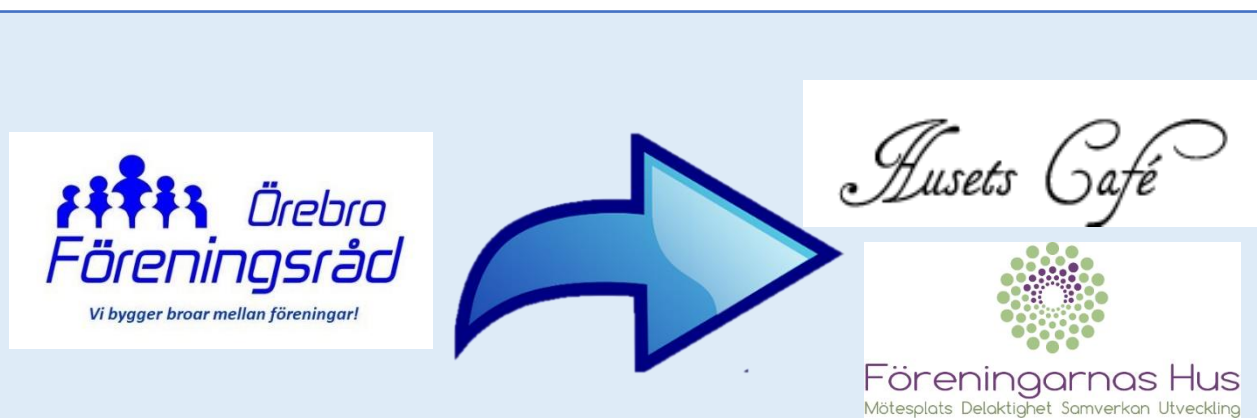
Frågor: info@orebroforeningsrad.se

► **Tors. 23 november kl. 18:00 – Sociala företag och idéburen välfärd**

Mer information kommer inom kort...

► **Ons. 29 november kl. 15:00 – Seminarium Desinformation**

Mer information kommer inom kort...



Örebro Föreningsråd
Vi bygger broar mellan föreningar!

Husets Café

Föreningarnas Hus
Mötesplats Delaktighet Samverkan Utveckling

Bli medlem

Örebro Föreningsråd är en paraplyorganisation för alla demokratiska föreningar verksamma i Örebro kommun. Vårt uppdrag är att stödja och utmana föreningarna till utveckling av föreningslivet i Örebro.

Vi är cirka 250 medlemsföreningen (våren 2023) i Örebro Föreningsråd. Vill din förening också bli medlem?

Kontakta oss för mer info: info@orebroforeningsrad.se. Medlemskapet kostar 200kr/år.

Fördelar med att vara medlem i Örebro Föreningsråd

- Blir en del av en stark föreningsgemenskap i Örebro
- Har rätt att deltaga på årsmötet och därmed påverka Föreningsrådets arbete
- Får regelbunden information från Örebro Föreningsråd och inbjuds till nätverksträffar, föreläsningar, politikerdialoger etc.
- Deltar kostnadsfritt i utbildning som arrangeras av **Örebro Föreningsråd**
- Deltar kostnadsfritt på föreningarnas dag och föreningsmässor
- Har 10% rabatt på kostnadsbelagda lokaler i **Föreningarnas Hus**
- Har 10% rabatt på trycksaker från **FG Larsson tryckeri**
- Har 10% rabatt i **Husets Café** vid föreningens första beställning
- Kan kostnadsfritt nyttja digital utrustning i Föreningarnas Hus lokaler
- Kan nominera till "Årets förening"
- Kan nominera till "Årets ledare"

Nyhet!

Stöd till föreningar - Erbjudande om mentorskap

Örebro Föreningsråd kan erbjuda ett mentorsstöd till föreningar i form av ett basprogram eller ett anpassat upplägg efter behoven.

Basprogrammet riktar sig främst till nybildade föreningar eller de föreningar som tycker sig ha behov av att öka sina kunskaper om hur en demokratisk förening ska fungera med års- och styrelsemöten, hur de ska genomföras och hur de ska dokumenteras.

Mentorsuppdraget kan t.ex. genomföras i samband med att några i styrelsen genomgått någon av Örebro Föreningsråds utbildningar kring föreningskunskap.

Mentors-uppdrag kan även utformas efter den sökande föreningens önskemål. Exempelvis för att få en omstart av verksamheten, vid stor omsättning av styrelseledamöter eller vad helst föreningen önskar stöd med i sitt föreningsarbete (med viss reservation för att Föreningsrådet har eller kan skaffa den kompetens som behövs i detta fall).

Omfattning max 12 timmar

Anmälan via formuläret: <https://bit.ly/mentorskap-OFR>

Kontaktperson i Örebro Föreningsråd: Helena Astvald, 072-311 50 09



Syfte för våra nätverksträffar

För att skapa möjligheter för föreningar med gemensamma beröringspunkter att mötas och lära sig mer om varandra och varandras arbete. Även att informera om vad Örebro Föreningsråd kan erbjuda i form av stöd och/eller kurser och utbildningar. Följa upp frågor som framkommit på tidigare träffar och bjuda in politiker och tjänstepersoner som är berörda av dess frågor.

Nätverk: Trygghetsfrämjande

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Mån. 11 september	15:00-17:00	Föreningarnas Hus	Civilsamhället som trygghetsfrämjare (del 1)
Tors. 9 november	15:00-17:00	Föreningarnas Hus	Civilsamhället som trygghetsfrämjare (del 2)

► Civilsamhället som trygghetsfrämjare (del 1)

Civilsamhällets trygghetsfrämjande nätverk bjuder in till en träff för att prata vidare om föreningslivets roll som trygghetsskapare/brottsförebyggare samt hur vi önskar att samverkan skall se ut.

Denna gång kommer kommunalrådet Anders Åhrlin att berätta om nya lagstiftningen och vad som görs i Örebro kommun. Dessutom medverkar Erica Pettersson som jobbar på kommunens säkerhetsavdelning och hon kommer redovisa aktuell statistik.

Kostnad: Kostnadsfritt, enklare fika ingår.

Läs mer samt anmäl senast 7 september via länk: <https://bit.ly/trygghetsframjare-hosten2023>

Frågor: Lasse Lundberg 073 – 057 15 74 eller lasse.lundberg@telia.com

► Civilsamhället som trygghetsfrämjare (del 2)

Mer information kommer inom kort...



Nätverk: Anställda i det civila samhället

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Tisdag 12 september	09:00-11:00	Röda Korset-Marieberg	Nätverksträff för anställda i det civila samhället

► Nätverksträff för anställda i det civila samhället

Vi kommer få en inblick i Röda Korsets verksamhet samt också föra en dialog om hur vi hanterar detta nätverk i framtiden.

Anmälan senast fredag 8 september via länk: <https://bit.ly/natverk-anstallda-hosten2023>.

Frågor: Lasse Lundberg 073-057 15 74

Nätverk: Föreningsnätverket för ett hållbart Örebro

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Måndag 25 september	17:30-20.00	Föreningarnas Hus	Föreningsnätverket för ett hållbart Örebro

► Föreningsnätverket för ett hållbart Örebro

Välkommen till en träff för föreningar med intresse för hållbar konsumtion, resande och/eller en önskan att lära sig mer om frågor som berör cirkulär ekonomi. Anmälan senast 21 september via länk: <https://bit.ly/hallbart-orebro-host-2023> . Frågor: ordforande@orebroforeningsrad.se.

Nätverk: Landsbygdsföreningar

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Onsdag 11 oktober	18:00-20:30	Stora Mellösa	Nätverksträff i Stora Mellösa

► Nätverksträff i Stora Mellösa

Välkomna till en träff för att prata mer om hur vi tillsammans kan skapa goda förutsättningar för föreningslivet i Östernärke. Anmälan senast 3 oktober via länken: <https://bit.ly/stora-mellosa-host-2023>. Frågor: ordforande@orebroforeningsrad.se *Obs! Intresserad av att besöka Mellösa Garden, visning kl.17:30.*

Rundabordssamtal – Hösten 2023

Välkommen på Rundabordssamtal i Föreningarnas Hus under hösten 2023. Lyssna till Region Örebro läns folkvalda politiker som berättar om sina respektive roller samt hur de ser på det civila samhället och hur de önskar att samverkan med det civila samhället skall se ut framöver. Gästinspel av andra aktörer från civilsamhället kan förekomma.

Ett perfekt tillfälle att ställa frågor om det som engagerar just dig!

Ingen anmälan krävs. Soppa med bröd finns att köpa för den som önskar (s.12)

Plats: Husets Café i Föreningarnas Hus

Vid frågor, kontakta oss: info@orebroforeningsrad.se

- **Datum: 13 september kl. 12:15 – 13:00**

Nina Höjer (S) ansvarig för bl.a. kollektivtrafik och samhällsbyggnad



- **Datum: 27 september kl. 12:15 – 13:00**

Torbjörn Ahlin (C) ansvarig för kulturfrågorna



- **Datum: 11 oktober kl. 12:15 – 13:00**

Charlotta Englund (C) ansvarig för samhällsbyggnad



- **Datum: 18 oktober kl. 12:15 – 13:00**

Jenny Steen (S) ansvarig för regionen hälso-och sjukvård



- **Datum: 25 oktober kl. 12:15 – 13:00**

Beston Kalefa (Tegelbruket) ungdomscoach med fokus på mänskliga rättigheter på Örebros största ungdomsarena Tegelbruket



- **Datum: 8 november kl. 12:15 – 13:00**

Behcet Barsom (KD) ansvarig för hälso-och sjukvård



- **Datum: 22 november kl. 12:15 – 13:00**

Torgny Larsson (S) ansvarig för demokratifrågorna





Föreningsmingel

Tisdag 26 september kl.16:30-18:30. Ett perfekt tillfälle för er förening att presentera er verksamhet och mingla med andra!

För föreningar: Kostnadsfri för medlemsföreningar, övriga betalar 250 kr/förening. Medlemskap kostar 200 kr/år. Fika finns att köpa!

Anmälan för utställare senast 21 september via länk: <https://bit.ly/foreningsmingel-hosten2023>.

Frågor: info@orebroforeningsrad.se

För besökare: Kom och träffa Örebro's mångsidiga föreningsliv. Fika finns att köpa. Drop-In!





Händer i Huset's Café

September

Onsdag 6	Blomkålssoppa	Från kl.11:30-13:00
Onsdag 13	Gulaschsoppa	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 med Nina Höjer (S) s.9
Onsdag 20	Broccolisoppa	Från kl.11:30-13:00
Måndag 25	Äpplets dag	Äppelpaj 25:-
Onsdag 27	Röd linssoppa	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 med Torbjörn Ahlin (C) s.9

Oktober

Tisdag 3	Vegetariska Världs dagen	Vegetarisk lasagne 70:-
Onsdag 4	Tomatsoppa	Från kl.11:30-13:00
Onsdag 4	Kanelbullens dag	Kaffe/te & kanelbulle 40:-
Onsdag 11	Champinjonsoppa	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 med Charlotta Englund (C) s.9
Onsdag 18	Morotssoppa	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 med Jenny Steen (S) s.9
Onsdag 18	Chokladmuffins dag	Muffin 20:-
Onsdag 25	Spenatsoppa med ägghalvor	Från kl.11:30-13:00. Rundabordssamtal kl.12:15 med Beston Kalefa (Tegelbruken) s.9

forts...

November

Onsdag 1	Grönsakssoppa	Från kl.11:30-13:00
Tisdag 7	Kladdkakans dag	Kladdkaka 25:- serveras från kl.13
Onsdag 8	Linssoppa med vitlöksyoghurt	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 med Behcet Barsom (KD) s.9
Onsdag 15	Ost & purjolökssoppa	Från kl.11:30-13:00
Onsdag 22	Rotfruktsoppa med kokosmjölk	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 med Torgny Larsson (S) s.9
Onsdag 29	Potatis och purjolökssoppa	Från kl.11:30-13:00

December

Fredag 1	Glöggens dag	Vid köp av fika bjuder vi på glögg!
Onsdag 6	Tomatsoppa	Från kl.11:30-13:00
Fredag 8	Pepparkakans dag	Glögg och pepparkaka 30:-
Onsdag 13	Lucia och lussekattens dag	Kaffe/te och lussekatt 35:-
Onsdag 20	Jullunch 	Servering mellan kl.12-13. Anmälan senast den 13/12: cafe@foreningarnashusorebro.se

Soppluncher

Onsdagar

11:30-13:00

Pris: 70:-

(Jämna veckor med bröd och ojämna veckor med pannkaka)

Sortiment i *Husets Café*

Lunch

Hemlagad paj	70:-
Lasagne samt vegetarisk lasagne	70:-/75:-
Toast m. surdegsbröd	40:-
Panpizza	40:-
Wrap	60:-
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.

Mingelpaket

Edits goda landgång

Alkoholfri cider
Landgång
Kaffe/te och en liten
kaka

140:-
/person

Ingrids kalas

Alkoholfri cider + kolsyrat vatten
Snittar på tunnbrödsrullar Plock av
oliver, skinka & paprika
Ugnsrostade dadlar med parmaskinka
Kaffe/te och jordgubbstårta

170:-
/person

Monas fest

Alkoholfri cider
Rostbiff och skinka
Klassisk- eller fransk
potatissallad
Grönsallad
Kaffe/te och mjuk kaka

190:-
/person

Smörgåstårta

Fyllningar:

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

Pris: 80:-/person *Pris: 90:-/person



Hälsningar från Josefin och Peter

Vad är Örebro Föreningsråd?

Örebro Föreningsråd (ÖFR) är en paraplyorganisation för samtliga demokratiska föreningar som har verksamhet i Örebro kommun. Föreningsrådet hade 245 medlemsföreningar vid utgången av år 2022. 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.

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

Anna Örenius (verksamhetsansvarig), 073- 565 35 48, anna.orenius@orebroforeningsrad.se

Expedition i Föreningarnas Hus, 070-749 92 17, info@foreningarnashusorebro.se

Adress: Slottsgatan 13 A, 703 61 Örebro

Husets Café i Föreningarnas Hus, 070-798 64 74, cafe@foreningarnashusorebro.se

Öppettider hittar ni på www.foreningsarnashusorebro.se

Läs mer:

www.orebroforeningsrad.se

www.foreningarnashusorebro.se

Vi finns även på



Innehållsförteckning

Kurser	2
Sociala medier - Rådgivning - Utbildning ordförande, sekreterare och kassör	3
Framgångsrik valberedning – Att förbereda ett årsmöte	4
Temakvällar	5
Att driva projekt - Söka projektmedel och bidrag till den ideella föreningen	5
Integration i föreningslivet - En väg in	5
Sociala företag och idéburen välfärd – Seminarium Desinformation	6
Bli medlem	6
Stöd till föreningar	7
Nätverk	8
Civilsamhället som trygghetsfrämjare (Del 1 och del 2)	8
Anställda i det civila samhället - Civilsamhället för ett hållbart Örebro	9
Landsbygdsförening i Stora Mellösa	9
Rundabordssamtal med Region Örebro läns folkvalda politiker	10
Föreningsmingel	11
Husets Café	12
Kalendarium i Husets Café	12
Sortiment	14
Vad är Örebro Föreningsråd	15
Kontakt	16

Med reservation för ändringar. Vår katalog är ett levande dokument och kan därför uppdateras efter tryck. Håll gärna utkik på vår hemsida för uppdaterad information.