

Örebro Föreningsråd

Program

våren 2023



Utbildningar

Datum	Tid	Plats	Utbildning
Mån. 23 januari	16:00-18:00	Föreningarnas Hus	Rådgivning för blivande, nya och etablerade föreningar
Tis. 28 februari	16:00-18:00	Föreningarnas Hus	Rådgivning för blivande, nya och etablerade föreningar
Ons. 22 mars	16:00-18:00	Föreningarnas Hus	Rådgivning för blivande, nya och etablerade föreningar
Tors. 27 april	16:00-18:00	Föreningarnas Hus	Rådgivning för blivande, nya och etablerade föreningar
Mån. 6 mars	18:00-21:00	Föreningarnas Hus	Utbildning ordförande, sekreterare & kassör del 1/4
Mån. 13 mars	18:00-21:00	Föreningarnas Hus	Utbildning ordförande, sekreterare & kassör del 2/4
Mån. 20 mars	18:00-21:00	Föreningarnas Hus	Utbildning ordförande, sekreterare & kassör del 3/4
Lör. 25 mars	09:00-16:00	Föreningarnas Hus	Styrelsen – ett vinnande lag
Mån. 27 mars	18:00-21:00	Föreningarnas Hus	Utbildning ordförande, sekreterare & kassör del 4/4
Ons. 24 maj	16:30-18:30	Föreningarnas Hus	Att samtala, bemöta och lyssna – introduktion i Motiverande Samtal (MI) för ideella



Utbildningsbeskrivningar

Rådgivning för blivande, nya och etablerade föreningar

Datum: Måndag 23/1, Tisdag 28/2, Onsdag 22/3 & Torsdag 27/4

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 6:e, 13:e, 20:e och 27: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. Kaffe/te och smörgås ingår.

Anmälan via länken <https://bit.ly/ord-sek-kass-var2023> eller info@orebroforeningsrad.se eller ring 070-749 92 17 senast 2 mars. **Ange i anmälan vilken inriktning Du önskar delta i.**

Avanmälan sker till info@orebroforeningsrad.se senast fredag 3/3 kl.12:00. Anmälda deltagare som uteblir debiteras med en avgift på 100kr/person.

Funderingar? Kontakta: info@orebroforeningsrad.se

Styrelsen – ett vinnande lag
Lördag 25 mars kl. 09:00-16:00
Plats: Ateljén
Kursledare: Le-Roy Wentzel

- Vad behöver utvecklas i vår styrelse och i verksamheten?
- En demokratisk styrelse– ett lag som arbetar åt samma håll
- Metod för verksamhetsplanering och utvärdering
- Hur går vi vidare?

Läs mer samt anmäl: <https://bit.ly/anmalan-styrelsen-vinnande-lag-var2023>

Att samtala, bemöta och lyssna – introduktion i Motiverande Samtal (MI) för ideella
Onsdag 24 maj kl. 16:30-18:30
Plats: Föreningarnas Hus

Onsdag 24 maj kl. 16:30-18:30. Lär dig grunderna i samtalsmetoden Motiverande Samtal (MI). MI passar bra i alla delar av livet och du får en rad verktyg att använda direkt. Läs mer samt anmäl: <https://bit.ly/anmalan-mi-var2023>

Temakvällar / Övrigt

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Tisdag 14 februari	18:00-20:30	Föreningarnas Hus	Politikerdialog: Civilsamhällets roll i vårt gemensamma samhällsbygge

► **Politikerdialog: Civilsamhällets roll i vårt gemensamma samhällsbygge**

Tisdag 14 februari kl.18:00-20:30. Hur ser våra folkvalda politiker på samverkan mellan det civila samhället och det offentliga?

Begränsat antal platser – Läs mer och anmäl senast 9/2 via: <https://bit.ly/anmalan-politikerdialog-var2023>. Funderingar? Kontakta info@orebroforeningsrad.se.

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. 13 februari	15:00-17:00	Föreningarnas Hus	Civilsamhället som trygghetsfrämjare

► Civilsamhället som trygghetsfrämjare

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.

Kostnad: Kostnadsfritt, enklare fika ingår.

Läs mer samt anmäl senast 9/2 via länk: <https://bit.ly/trygghetsframjande-var-23>

Frågor: tina.fingal@orebroforeningsrad.se

Nätverk: Idéburna etniska föreningar

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Tisdag 7 mars	18:00-20:00	Föreningarnas Hus	Ett tryggare Örebro

► Ett tryggare Örebro

Vi träffas och pratar om strategier för att skapa ett tryggt Örebro. Denna gång får vi besök av Kommunstyrelsens ordförande, John Johansson (S), föreningsrepresentanter samt tjänstepersoner från Örebro kommun. Läs mer samt anmälan via länken: <https://bit.ly/anmalan-natverk-ideburna-var2023>. Funderingar? Kontakta Helena Astvald på: ordforande@orebroforeningsrad.se

Nätverk: Landsbygdsföreningar

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Onsdag 12 april	18:00-20:30	Föreningarnas Hus	"Kan Leader skapa nya möjligheter för utveckling på landsbygden?"

► Kan Leader skapa nya möjligheter för utveckling på landsbygden?

Välkommen till en samtalskväll där vi över en fika kan lära oss mer om varandra och Leader (samordnade aktiviteter för ekonomisk utveckling på landsbygden). Läs mer samt anmälan via länken via länken: <https://bit.ly/anmalan-natverk-landsbygd-var2023>. **Funderingar?** Kontakta ordförande Helena Astvald 072-311 50 09.

Nätverk: Civilsamhället för ett hållbart Örebro

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Måndag 17 april	17:30-19:30	Föreningarnas Hus	Civilsamhället tillsammans för ett hållbart Örebro

► Civilsamhället tillsammans för ett hållbart Örebro

Välkommen till en första träff för föreningar med intresse för hållbar konsumtion och/eller en önskan att lära sig mer om frågor som berör cirkulär ekonomi. Vi startar med en inspirerande föreläsning av forskare Magnus Boström. **Anmälan senast 13/4 till:** ordforande@orebroforeningsrad.se

Nätverk: Anställda

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Tisdag 18 april	09:00-10:30	Föreningarnas Hus	Frukostträff för anställda i det civila samhället

► Frukostträff för anställda i det civila samhället

Vi träffas och äter en frukost tillsammans och pratar om frågor som rör de specifika förutsättningar och utmaningar som gäller som anställd i en förening. Föreningen EKSAM berättar om sitt arbete samt om ett nätverk med fokus på spelberoende. **Anmälan senast 14/4** via länken: <https://bit.ly/frukost-anstallda-var2023>

Rundabordssamtal – Våren 2023

Träffa några av Örebro kommuns 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.

Ingen anmälan krävs. Soppa med bröd finns att köpa för den som önskar (s.11-13)

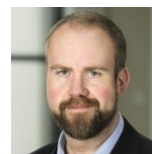
Plats: Husets Café i Föreningarnas Hus

Vid frågor, kontakta oss: info@orebroforeningsrad.se

Datum: 18 januari kl. 12:15 – 13:00

John Johansson (S) – Kommunstyrelsens ordförande

"Det civila samhällets roll i Örebro kommun"



Datum: 1 februari kl. 12:15 – 13:00

Anders Åhrlin (M) – Kommunstyrelsens 1:e vice ordförande

"Samtal om ett tryggare Örebro"



Datum: 8 februari kl. 12:15 – 13:00

Jimmy Nordengren (C) – Ansvarigt kommunalråd för skolfrågor

"Samtal om dagens och framtidens skola i Örebro"



Datum: 1 mars kl. 12:15 – 13:00

Madelene Spinord Semenets (S) – Ordförande i kultur- och fritidsnämnden

"Samtal om kultur och fritid i Örebro kommun"



Datum: 8 mars kl. 12:15 – 13:00

Jessica Ekerbring (S) – Ansvarigt kommunalråd för social välfärd

"Samtal om social välfärd i Örebro kommun"



Rundabordssamtal – Våren 2023 *forts.*

Datum: 29 mars kl. 12:15 – 13:00

Kemal Hosó (S) – Ansvarigt kommunalråd för samhällsbyggnad
"Samtal om samhällsbyggnad i Örebro kommun"



Datum: 12 april kl. 12:15 – 13:00

Karolina Wallström (L) – Kommunalråd och 2:e vice ordförande i kommunstyrelsen
"Samtal med kommunstyrelsens 2:e vice ordförande"



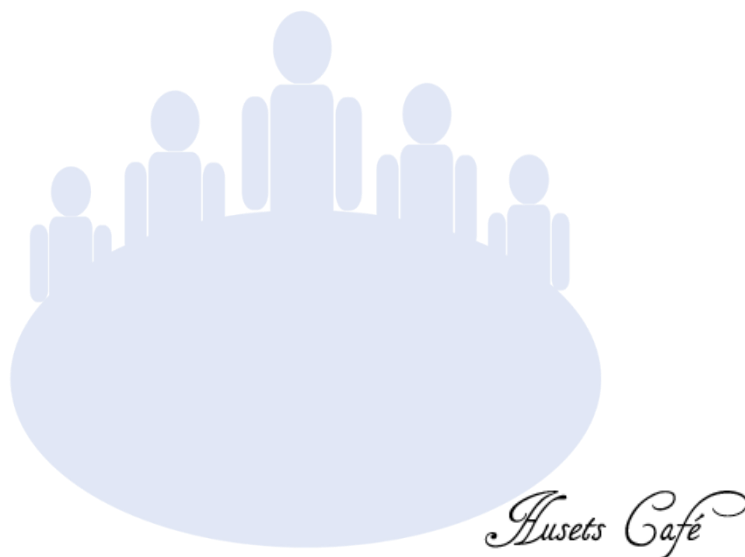
Datum: 26 april kl. 12:15 – 13:00

Maria Haglund (M) – Ansvarigt kommunalråd för civilsamhällesfrågor
"Samtal med ansvarig politiker för civilsamhällesfrågorna"



Datum: 10 maj kl. 12:15 – 13:00

Susanne Lindholm (KD) – Kommunalråd och 2:e vice ordf i Gymnasie- och arbetsmarknadsnämnden
"Samtal om arbete, samverkan med civilsamhället, integration och trygghet"





Föreningsmingel

Onsdag 19 april kl.16:00-18:30. 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!

Läs mer och anmäl senast 14/4 via länk: <https://bit.ly/foreningsmingel-var2023>

Frågor: info@orebroforeningsrad.se

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



Föreningarnas dag

En smak av det mångsidiga föreningslivet i Örebro

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

För utställare: Passa på att boka en plats enligt länken nedan senast 2 maj 2023

<https://bit.ly/foreningarnasdag2023>

När: Tisdag 6 juni mellan 12:00-15:00

Plats: Stadsparken





Händer i Huset Café

Januari

Onsdag 11	Gulaschsoppa	Från kl.11:30-13:00
Onsdag 18	Broccolisoppa	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 <i>John Johansson (S) – Kommunstyrelsens ordförande</i>
Onsdag 25	Tomatsoppa	Från kl.11:30-13:00

Februari

Onsdag 1	Vegetariska dagen	Vegetarisk lasagne 70:-
Onsdag 1	Röd linssoppa	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 <i>Anders Åhrlin (M) – Kommunstyrelsens 1:e vice ordförande</i>
Fredag 3	Morotskakans dag	Morotskaka 25:-
Onsdag 8	Champinjonsoppa	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 <i>Jimmy Nordengren (C) – Ansvarigt kommunalråd för skolfrågor</i>
Onsdag 15	Morotssoppa	Från kl.11:30-13:00
Tisdag 21	Fettisdag	Semla 30:-
Onsdag 22	Spenatsoppa med ägghalvor	Från kl.11:30-13:00.

forts...

Mars

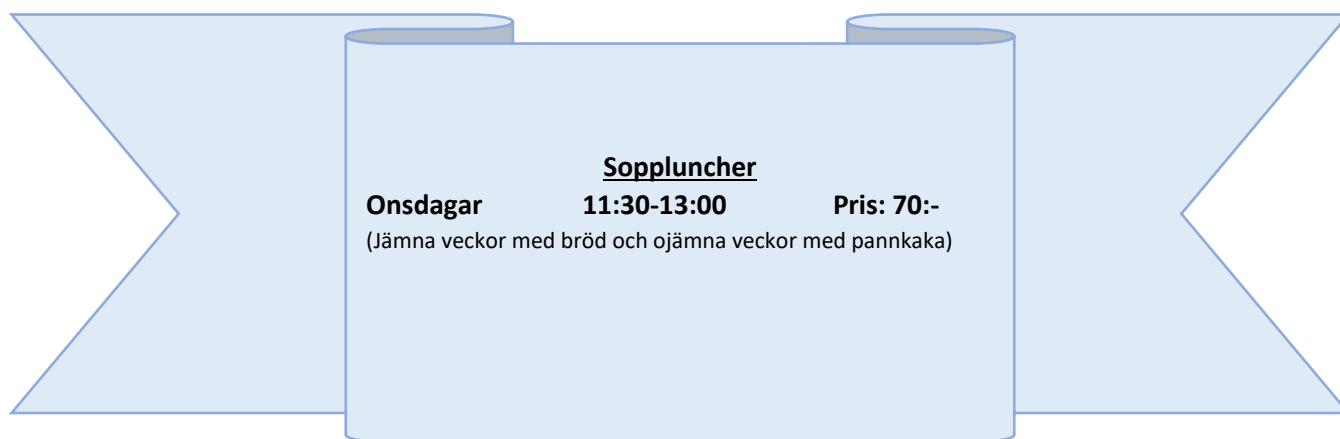
Onsdag 1	Grönsakssoppa	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 <i>Madelene Spinord Semenets (S) – Ordförande i kultur- och fritidsnämnden</i>
Onsdag 8	Linssoppa med vitlöksyoghurt	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 <i>Jessica Ekerbring (S) – Ansvarigt kommunalråd för social välfärd</i>
Onsdag 15	Ost & purjolökssoppa	Från kl.11:30-13:00
Onsdag 22	Rotfruktsoppa med kokosmjölk	Från kl.11:30-13:00
Onsdag 29	Potatis och purjolökssoppa	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 <i>Kemal Hosu (S) – Ansvarigt kommunalråd för samhällsbyggnad</i>

April

Onsdag 5	Påsklunch	Påsklunch 150:- servering mellan 12-13; anmälan senast 29/3 till cafe@foreningsrnashusorebro.se
Onsdag 12	Champinjonsoppa	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 <i>Karolina Wallström (L) – Kommunalråd och 2:e vice ordförande i kommunstyrelsen</i>
Onsdag 19	Blomkålssoppa	Från kl.11:30-13:00
Torsdag 20	Polkagrisens dag	Hembakad kaka 25:-
Onsdag 26	Gulaschsoppa	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 <i>Maria Haglund (M) – Ansvarigt kommunalråd för civilsamhällesfrågor</i>

forts...

Maj		
Onsdag 3	Broccolisoppa	Från kl.11:30-13:00
Onsdag 10	Röd linsoppa	Från kl.11:30-13:00 Rundabordssamtal kl.12:15 <i>Susanne Lindholm (KD) – Kommunalråd och 2:e vice ordf i Gymnasie- och arbetsmarknadsnämnden</i>
Måndag 15	Kardemummabullensdag	Kardemummabulle 20:-
Onsdag 24	Morotsoppa	Från kl.11:30-13:00



Husets Café i Föreningarnas Hus

Telefon: 070-798 64 74

E-post: cafe@foreningarnashusorebro.se

*Hälsningar från
Josefin och Peter...*



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

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.



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."

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

Verksamhetsutvecklare

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.foreningsarnashusorebro.se

Läs mer:

www.orebroforeningsrad.se

www.foreningarnashusorebro.se

Vi finns även på

