



Nollåttan

DHR Nollåttan ägs av DHR Stockholmsavdelningen • Årgång 40 • Nr 6 2011



Rullstolstaxi

Rullstolstaxi är det bekväma och smidiga sättet för Dig som är rullstolsburen att ta dig från A till B.

Den perfekta resan börjar med att du enkelt beställer din resa av vår professionella personal.

Vi svarar snabbt och ger dig den hjälp du behöver. Du kan göra en direktbeställning, men också förbeställa en resa för ett senare tillfälle.

Du avgör själv när du vill beställa och vilken tid du ska åka! Avgiften för resa med rullstolstaxi är samma som för övriga resor och avgiften räknas in i det ordinarie högkostnadsskyddet.

Boka din resa på 08-28 75 15



Vi finns tillgängliga dygnet runt, året runt!

Vi har mer än 35 års erfarenhet av dessa transporter och vet vikten av att alltid sätta vår kund i centrum!

Trevlig resa!



innehåll

- 3 Ledare
- 4 Dieters sista rapport
- 5 Insändare
- 6 Reserapport från Lidaresan
- 7 Louise på konstutflykt
- 8 Insändare
- 9 Kalendarium/Baktips
- 10 Julkul
- 13 Rapport från Motorklubben
- 14 Insändare
- 18 Rapport från Lördagskaféet

**Manusstopp nr 1/2012 är 9/11.
Utgivning 2/2.**

Nollåttan

Ansvarig utgivare:

Susanne Berg.

Redaktion:

Ingela Mismo | ingela.mismo@dhrs.se

Marknad & Annonser: 08-564 826 50

Formgivning & Layout: 24 punkter.

Tryck: GTC Print AB

Omslagsbild: Fotoakuten.se

Nollåttan ges även ut som taltidning

DHR Stockholmsavdelningen

Box 92184, 120 09 Stockholm

Besöksadress:

Hammarby Fabriksväg 23

Tel: 08-564 826 50

Ingela Mismo: 08-564 826 53

Sebastian Nikula: 08-564 826 54

Hemsida: www.dhrs.se

E-post till kansliet:

info@dhrs.se, fornamn.efternamn@dhrs.se

Mobiltelefonnummer:

Ordförande Nils Duwähl: 073-981 99 34

Kanslichef Sebastian Nikula: 073-981 99 54



Stockholmsavdelningen

DHR Stockholmsavdelningens styrelse 2011

Nils Duwähl, ordförande

Karolina Celinska, 1:a Vice ordförande

Marita Innergård, 2:a vice ordförande

Mikael Berghman, Kassaförvaltare

Ulla Kjellvinger, ledamot

Amir Amirrazi, ledamot

David Hansson, ledamot



Ledare

Ständigt granskad och ifrågasatt!!

För ett tag sedan satt jag på tunnelbanan på väg hem och funderade på hur många gånger jag själv har blivit bedömd och utredd av olika myndigheter på alla nivåer genom åren. Allt mellan försäkringskassans skarpa och förstärkta förstoringsglas till biståndsbedömare i stadsdelen jag bor i har granskat mitt liv i minsta detalj mint ett tiotal gånger. Senast i raden var det hjälpmedelscentralens tur att granska mina behov av en ny elrulle, eftersom den jag har hemma har gjort sitt och behövs bytas ut. Att den stolen är slut ifrågasattes inte men däremot mitt behov av 2 elrullar blev ifrågasatt som vanligt för det är ju inte första besöket på hjälpmedelscentralen precis. Första gången jag behövde 2 elrullar gick det rätt så smidigt men efter det har inte mina behov ändras utan snarare ifrågasättandet av mina behov förändras för varje gång som jag har behövt byta ut en stol. Den första stolen jag fick testa var den absolut sämsta jag har kört vilket jag givetvis påpekade. Det kan väl också tilläggas att jag tycker mig att ha märkt att kvaliteten sjunker på en del hjälpmedel och reservdelar blir förändrade ofta till det sämre. Som ett exempel kan jag nämna att jag har en manuell stol ifrån Panthera till den så fick jag nya länkhjul och första gången jag använde den så gick plasten runt axeln av. När jag ringde och beställde nya så påpekade jag detta och fick höra att jag nog hade fått ett ”måndagsexemplar” men jag skulle få nya hemskickade. Och vad händer med de nya länkhjulen jo exakt samma sak men fortfarande inget intresse av att se de trasiga hjulen utan man bara bytte ut dem. Samtidigt fick jag nya typer av bromsar som jag hade svårt

att använda samt att de slet mera på däck, så jag ville ha tillbaka de jag hade förut och fick till svar att de fanns inte längre och när jag frågade varför fick jag ett uppgivet svar att ”de nya är väl billigare”. Nu när jag skriver detta har det inte blivit klart hur det blir med min elrulle än så fortsättning lär följa.

Ska man kallt behöva räkna med att så fort ens behov blir granskat och ifrågasatt av diverse myndigheter så ska det bli till det sämre? Det är som alla dessa upphandlingar som sker hela tiden där man säger att det är kvaliteten som ska styra och inte priset. Det låter ju fint men jag vill hävda att i 90% är det priset som styr och kvaliteten får stå tillbaka. Jag skulle vilja att de gjorde en helt oberoende utvärdering av alla dessa upphandlingar och valfrihetssystem. Vad betyder detta för den enskilde individen som blir ”föremålet” för det som ska upphandlas eller erbjudas en valmöjlighet? Är det någon som vill dela med sig av sina erfarenheter av att vara del av ett valfrihetssystem inom t.ex. hemtjänsten kan väl skriva till Nollåttan om detta. Eller har varit med om att bli ”upphandlad”.

Julen och ett nytt år börjar närma sig med stormsteg och som nuläget är på väderfronten så är det snöfritt, vilket underlättar så man slipper bli isolerad, åter igen tack vara att Stockholms stad gör dåliga upphandlingar på snöröjning. Så jag hoppas att det blir en snöfri jul så långt det bara går.

Till slut så vill jag tacka för detta år som har gått och önska en riktigt god jul och ett gott nytt år!

NISSE DUWÄHL



Dieter inventerar tillgängligheten

Här kommer den sista av Dieter Neidhardts museiinventeringar för den här gången.

Medelhavsmuseet



4

Medelhavsmuseet på Fredsgatan 2, Gustav Adolfs torg är värt alla pluspoäng det kan få. Handikappanpassat med den hittills förnämligaste väggkaklingen på handikapptoaletten, i blått, mycket fräscht !

Trots att det inryms i ett gammalt bankpalats med det rätta knirret på golvteljorna har man lyckats göra hela museet lättframkomligt för rullstol utomv i ett rum. Kassa och shop finns på entréplan, här börjar även själva utställningen med antikt gods, gamla mumier och fynd från utgrävningar. En trappa upp finns det mycket välbesökta Bagdad Café som vid lunchtid hyser

många tjänstemän från bl.a Rosenbad. Kommer man vid icke-lunchtid kan man njuta av en Baklava eller Seke Pahre till kaffet och gå på de knarrande golvteljorna och ta plats vid ett bord med utsikt över Gustaf Adolfs torg. Bagdad Café har även kvällsöppet tisdag - fredag till kl 20:00 och då finns även starkare drycker.

Det finns mycket att se, och ju mer man lär sig på visningarna desto mer vill man lära sig om våra antika kulturer - Cyperns 1000-åriga historia, Grekland & Rom, faraonernas Egypten och islamisk konst - bland mumier och heliga djur och faraoner bland mycket annat.

Visste du att.....

Vi köper ungefär 12 miljoner hyacinter under jultiden.

Peppar hade man förr i pepparkakorna. Desto rikare man var ju mer peppar hade man kryddat med.

Julkрубban är en katolsk sed från italienska kyrkor och kom till Sverige i början av 1800-talet.

Socker var på 1700-talet så dyrt och få hade råd med denna råvara att man förvarade det i låsta sockerskrin.



I södra Sverige för cirka 100 år sedan åt man gädda istället för gris, detta på grund av att gris var så dyrt.

Adventsstjärnan som vi hänger i fönstret kom under 40-talet.

Om du kokar köttbullarna innan Du steker de, blir de garanterat runda.

Så tidigt som på 1300-talet använde man Senap som krydda till maten.

Granen kommer från Tyskland och landade som tradition i Sverige först i slutet av 1800-talet.



En minnande kall vind

från ett Sverige i förr



Hej!

Jag hade önskat att jag hade kunnat skriva endast om trevliga saker denna gång. Men då synen på vår självklara rätt att delta i samhället på lika villkor fortfarande inte är inmurad och självklart automatisk finns i alla människors medvetande, måste jag bara berätta om något jag var med om för ett tag sedan. Som ni vet gillar jag musik (vem gör inte det förresten) levandemusik är än häftigare. Så konserten med kör och afrofolkrockaren ZIFA (i Kungsängens kyrka) skulle bli så häftigt! Något jag verkligen såg fram emot. Men något blev hemskt fel och den förväntade positiva upplevelsen blev i verkligheten till något mycket negativt.

Redan tidigt ungefär 40 minuter innan konsertstart, inne

i kyrkan och med betald biljett fick jag höra av vaktmästaren att "vi har ett litet problem, både i början av i slutet av konserten får ni dra er bakåt. För annars är rullstolen i vägen för kören" Till saken hör att jag inte anser mig ha en särskilt stor rullstol. Jag satt också väl intill en kant med gott om utrymme på sidan om. Jag ville inte skapa något rabalder på ett så tidigt stadium. Vaktmästaren lovade även entusiastiskt att han skulle ge oss ett tecken vid lämplig tidpunkt då förflyttningen skulle ske. Efter många självklara framkörningar och mycket backande för att ge plats åt besökare (annars hade de inte nått platser som fanns kvar) så lägrades lugnet trodde jag ja! Det som var onaturligt när jag skulle lämna plats åt andra, var att vaktmästaren var den som

körde mig framåt och bakåt!

I alla fall, lugnt blev det inte, dumt nog nämnde min personliga assistent något om att han senare skulle hjälpa mig att ta en spruta. Till svar fick vi att det skulle gå bra att ta den på plats om vi ville. Annars kunde vi backa i väg om vi ville det. Nu var det tio minuter kvar innan konsertstart. Då säger Vaktmästaren "kontraorder, ni behöver inte flytta er när kören kommer. De säger att de kommer fram ändå. Nu känns allt bra och konserten börjar. För att inte väcka för mycket uppmärksamhet avslutar jag att avvakta med sprutan. För vaktmästaren har redan frågat, "är det en insulinspruta ni ska ta? Döm om förvåning, mitt under första låten, utan att vi har visat den minsta ansatts till sprutttagning, kommer vaktmästaren och tar tag i rullstolen och kör iväg mig! Vi blir visade till ett mörkt hörn, det sjuka är att det är i någon slags välmening från vaktmästarens sida. Han ursäktade sig med att han inte kunde tänke ens lite. Med tanke på att "det skulle bli pinsamt om kören fick för ljus.

Efter allt detta beslöt jag mig för att i protest lämna kyrkan. Jag hade fått nog. Dryga timmen senare kom taxin och körde hem oss igen.

Jag vill inte ha tillbaks ett urgammalt Sverige med gammalt synsätt och mycket rädsla, nej tack!

Ha det bra!

DAVID HANSSON

Lidaresan September 2011

Vi var ett *Glatt* gäng på 17 personer som begav oss ut till
Friluftsområdet *Lida* strax utanför stan.



6

Foto Ulla-Britt Engfors

Solen sken på oss även på denna utflykt.

*Vid framkomsten stod det i ett vackert, stort o
ljus rum uppdukat för oss att äta.*

*Där intog vi en GOD lunch, Lax med Dillstuvad
potatis, Pasta, Bruna Bönor med fläsk m.m*

*Efteråt utforskade vi omgivningarna, Hararna
skuttade glatt omkring över gräsmattorna.*

Vi återvände sedan hem glada o nöjda.

STORT TACK TILL ER ALLA O VÄL MÖTT IGEN / RESEKOMMITTEN

Louise på konstutflykt

Dansmuseet är nu i f.d. banklokaler vid Gustav Adolfs torg och jag vill gärna rekommendera ett besök. Visserligen är det inte helt tillgängligt, men med liftar här och där och mycket hjälpsam och trevlig personal, kan man passa på att se deras unika samlingar och tillfälliga utställningar /installationer innan de måste flytta till andra lokaler. Deras kafé är också mycket bra ! När museet flyttar blir kanske inte den tillgängliga sommaruteserveringen kvar heller... Torget blir då rätt tråkigt !

Ta Plats ! heter en utställning på Stockholms läns museum i Dieselverkstadens komplex. Den visades tydligen e.u. på Kulturhuset förra året ! Men inte lade jag märke till den då ! En invigningstalare var Mikael Wahldén från Handisam. Vernissagekortet har ett foto på framsidan av ett barn i vit fåktardräkt som lyfts upp av en ballong ! En ganska ovanlig kombination !

I programbladet/katalogensägs att: "Konst gör det möjligt att mötas oberoende av ålder, kön, etnicitet och funktionsförmåga. I den här utställningen visar vi samtidskonst med olika uttryck som lockar till aktivitet och rörelse. Det handlar om konst som berör flera av våra sinnen. Konst som låter, syns och känns." Bladet inkluderar syntolkning i texten men jag saknade punkskrift. De föredömligt stortextade väggskyltarna liksom ett par av installationerna var svåra att nå för kortväxta. Den i övrigt roliga utställningen i trevligt tillgängliga lokaler pågår till den 15 januari nästa år.

Konstakademiens huvudentré på Fredsgatan har nu en ramp. Inte för att man fysiskt lättare ska ta sig in den vägen utan för att den är en del av den spännande utställningen De Ou par Marcel Duchamp par Ulf Linde. Den hiss försedda entrén på Jakobsgratan 27 C gör att man kan begå de olika delarna och etagerorna även i rullstol. Ulf Linde är ju själv rullstolsburen. Man behöver inte vara konstvetare för att uppleva en upplevelse av sällsam engångskaraktär !

Moderna Museet har också en kanonutställning med Turners, Monets, Twomblys sena verk. Ibland kan det kännas som om berget kommit till Mohammed, eftersom jag innan rullstolsburenheten 1996 ffg reste mycket för att se design och konst yrkesmässigt. Utställningen tycker jag är föredömligt upplagd och planerad (i flera år) och dessa tre konstnärsgiganter har fantastiska visuella dialoger sinsemellan ! En utställning i världsklass !



Grannen **Arkitekturmuseet** har sin årliga pepparkakshustävling: "Stolthet och fördom – Baka din egen stolthet och bränn några trista fördomar!" inbjuds alla att lämna bidrag. Med årets tema vill museet stödja arbetet mot mobbning och utanförskap som ett viktigt led i ett socialt hållbart samhälle." Jag brukar delta för att det är så roligt. För ett antal år sedan gjorde jag en modell av Asplunds stadsbibliotek som Boken kommer fick som julkort !

Louise Lindström

Gladmålade transportlådor som blickfång i Moderna Museets entré



Konstakademiens installationsramp till huvudentré

Insändare

Det var en gång en bra butik som hette PLUSvardag och låg i Vällingby Centrum. Där kunde man hitta små praktiska hjälpmedel, sådana som är bra för många människor med eller utan funktionshinder, och som man numera måste köpa själv. Där fanns även "kapitalvaror" som rollatorer, rullstolar och el-scootrar. Jag tänkte åka dit häromdagen och titta om de hade fått in något nytt. Som tur var kollade jag på nätet först och fick då veta att man har lagt ner butikerna till förmån för e-handel. Det tycker jag är en ovanligt dum affärsidé! Här i Stockholm bor många pensionärer och funktionshindrade, som har behov av sådana varor, och allt fler människor måste numera skaffa och betala sina hjälpmedel själva.

Nätet kan nog vara bra att ha. Många tycker att det är bekvämt



att leva sina liv i cyberrymden. Man har sina vänner där, man är till och med otrogen på nätet – fråga mig inte hur man gör! Men hur många vill prova ett dyrt hjälpmedel som grisen i säcken utan att ha sett och provat det.

Var kan man nu få titta och känna på alla nya produkter som kommer ut på marknaden? Det så kallade fria valet av hjälpmedel

gör ju också att kunden måste bli mer medveten om de alternativ som finns. Förr fanns HjälpmedelsCenter på Kungsgatan där företag ställde ut och presenterade sina nya produkter.

Det kanske finns någon smart person som vill satsa på något liknande igen? Verkligheten är faktiskt ett ganska bra ställe att skaffa kunder på!

Rosie Kihlblom-Baudou

Ett stort tack för 2011 vill vi rikta till våra
samarbetspartner;
Zakett Samtrans Sundbergs bussbolag



Och ser fram emot nya fräscha tag!

Detta händer i avdelningen



December

Sönd 4	Ålandsresa
Tis 13	Terminslut Badet
Lörd 17	Julfest för hela Avdelningen

Januari

Månd 9	Manusstopp Nollåttan nr 1
--------	---------------------------

Februari

Torsd 2	Beräknad utgivning av Nollåttan nr 1
Sönd 5	Trivselbingo
Tisd 14	Manusstopp Nollåttan nr 2
Lördag 18	Lördagskafé
Månd 20	Bussresa
Lörd 25	Västerorts årsmöte

Nollåttan 2012

(med reservation för ändringar)

	Manusstopp	Utgivning
Nr 1	9/1	2/2
Nr 2	14/2	8/3
Nr 3	10/4	10/5
Nr 4	9/8	4/9
Nr 5	18/9	16/10
Nr 6	6/11	6/12

Mars

Tors 8	Beräknad utgivning av Nollåttan nr 2
Sönd 11	Trivselbingo
Lörd 24	AVDELNINGENS ÅRSMÖTE
Lörd 31	Lördagskafé

OBS! Preliminärt kalendarium. Kolla alltid i senaste nummer så att aktiviteten inte är ändrad! För plats & tid, se respektive annons i tidningen.

BAKTIPS INFÖR JULEN!

Lussekatter

50 g jäst för söta degar (1 paket)
150 g riktigt smör
5 dl gammeldags mjölk
250 g Kesella gourmet
2 pkt saffran (1 g) + 1 sockerbit
2 dl vit baksirap
1/2 tsk salt
drygt 18 dl vetemjöl
3 tsk bakpulver
russin
ägg till pensling



Gör så här:

Lägg russin i blöt i en skål med vatten.
Smula jäst i en bunke.

Stöt saffran tillsammans med en sockerbit i mortel och häll sedan över det i en kastrull som du ställer på spisen med en klick smör i. Låt saffranen "svetas" med smöret tills det småputtrar men se till

att det inte bränns (OBS detta moment är mycket viktigt för att få ut smak från saffranen!).

Lägg i resten av smöret i kastrullen och smält på svag värme, häll i Kesella och mjölk och varm till fingervarmt. Häll spadet över jästen och rör om. Ha genast i sirapen. Rör i övriga torra ingredienser (mjöl, salt och bakpulver).

Låt jäsa under bakduk i 30-40 minuter, helst nära spisen eller nära ett element.

Baka ut degen. Knåda ordentligt men knåda inte i för mycket mjöl! Degen ska vara så fast att den inte fastnar i bakbordet men fortfarande lite klibbig. Forma degen till lussebullar.

Låt jäsa på plåt ca 20 minuter. Låt russin rinna av och peta i dem i bullarna och pensla med äggvita. Grädda i ugn 8-10 minuter (beroende på storlek) i 225 grader. Vakta noga och låt inte bullarna vara inne för länge!



Pepparkakor

Antal: ca 50 (eller varför inte ett hus?)

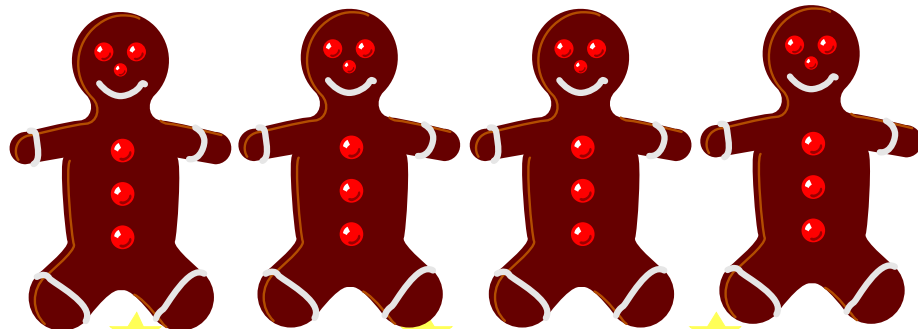
- 3 1/2 dl sirap
- 2 1/4 dl socker
- 300 g smör
- 850 g vetemjöl
- 3 ägg
- 1-2 msk kanel
- 1-2 msk nejlikor
- 1-2 msk ingefära
- 5 g bikarbonat
- 6 dl florsocker
- 1 dl äggvita
- 1 msk citronsaft

Gör så här:

1. Koka upp socker och sirap sakta. Ta bort från värmen och tillsätt smör i bitar och låt det smälta. Låt allt kallna.
2. Rör ner ägg, nejlikor, kanel och ingefära. Blanda i mjölet och bikarbonaen, lite i taget. Låt degen vila och stå kallt, med fördel till nästa dag.
3. Sätt ugnen på 225°. Kavla ut degen så tunt som möjligt på bakplåtspapper. Nu är det dags att låta fantasin sprudla och ta ut kakor med mått eller sporre. Dra över bakplåtspapperen till kalla plåtar. Grädda kakorna i mitten av ugnen i cirka 5 minuter. Låt kallna helt, gärna på galler.

Kristyr:

Vispa ihop äggvita, florsocker och citronsaft till kristyren (gärna med elvisp då kristyren blir fast och fin). Spritsa ut kristyren på pepparkakorna. Använd engångssprits eller en helt vanlig plastpåse eller rulla en egen strut av smörpapper.





Vi tipsar om läckra griljeringar med diverse olika kryddor.

Vi blir allt fler som väljer en färdigkokt julkinka. Men griljeringen vill vi gärna göra själva. Det är trevligt att sätta sin egen smak så skinkan samtidigt som ljuvlig väldoft sprider sig i huset. Vi tipsar om några läckra griljeringar till skinkan. Recepten är lagom till en tillagas skinka på 2-3 kilo.

Kryddgriljering

20 hela kryddnejikor

1 dl farinsocker

1 tsk malen kryddpeppar

1 msk malen ingefära

Värm ugnen till 225°. Skär fettranden ovanpå skinkan till ca 1 1/2 cm. Skär rutor i fettranden. Stick in kryddnejlikorna. Blanda samman socker, peppar och ingefära. Strö blandningen över skinkan. Ställ in den mitt i ugnen och griljera tills ytan blir hård och får fin färg, 10-15 minuter.

Glansgriljering

4 msk farinsocker

2-3 kvistar färsk rosmarin

Värm ugnen till 225°. Skär fettranden ovanpå skinkan till ca 1 1/2 cm. Skär rutor i fettranden. Strö rikligt med socker över skinkan. Stick in små buketter av rosmarin i rutmönstret. Griljera i ca 20 minuter eller tills sockret smält och skinkan fått fin färg.



Texten är hämtad från www.svenskkott.se, där finns fler tips på olika griljeringar.



Roliga julfakta

Julgranar är ätbara. Många delar av granar och tallar kan ätas. Barren innehåller mycket C-vitamin. Kottar innehåller också mycket näring.

Elektriska julgransljus användes första gången år 1895. Uppfinnaren var amerikanen Ralph E Morris.

Det finns två öar som heter Christmas Island. Den ena ligger i Stilla Havet och den andra i Indiska Oceanen.

1996 förbjöds julkörer (Christmas caroling) i två stora shoppingcenter i Florida efter att handlare och shoppare klagat på att julkörerna varit för högljuda och tagit för mycket plats.

I Armenien består en traditionell julaftonsmåltid av stekt fisk, sallad och spenat. Måltiden äts efter julaftonsgudstjänsten till åminnelse av Marias middagsmål dagen före Jesu födelse.

I Storbritannien har man ätit julpajer sedan 1700-talet. Att äta en paj på var och en av julens 12 dagar sägs bringa lycka under kommande års 12 månader.

I Sverige och Finland var det dubbla böter på alla brott under julfriden.

I Norge gömde man alla kvastarna efter att man ätit upp maten och delat ut julklapparna eftersom man trodde att häxor och onda andar stal dem för att åka på.

I Thomas Noons teckning som för första gången visade Jultomten med en släde och renar, levererade han julklappar till soldater i amerikanska inbördeskriget. Teckningen som heter "Santa Claus in Camp" publicerades i Harper's Weekly den 3 januari 1863.

New York Citys byggnad Empire State Buildings ljus släcks vid midnatt varje kväll undantaget Julafton, Juldagen, Nyårsafton, Nyårsdagen och St Patricks Day då dem släcks klockan 3 på natten.

Julen börjar när solen går ner den 24 december och slutar när solen går ner den 5 januari. Därför har julen 12 dagar.



ZAKETT®

assistans & ledsagning

Är du beviljad ledsagning eller avlösning och bor i Stockholms kommun? Då står vi gärna till din tjänst.

Zakett assistans & ledsagning är kanske Stockholms bästa bolag i branschen.

Vi tror stenhårt på småskalighet i dessa sammanhang – det är grabbarna på bilden du kommer att möta.

Vi har sedan en tid tillbaka hjälpt föreningslivet i Stockholm med ledsagning på deras aktiviteter, till stor glädje för många.

Nu har vi också möjligheten att hjälpa dig med dessa tjänster!

Ring oss, så kan vi prata mer!

Tel. 08-400 255 33

Hälsningar Janne Uvebrandt & Mikke Malm



www.zakett.se

12

Mälargården Rehab Center

Helhetslösningen inom rehabilitering

Mälargården Rehab Center ligger i natursköna Sigtuna 40 minuter norr om Stockholm. Vi är ett multimodalt kompetent rehabiliteringsteam där vi tillsammans med patienten arbetar fram ett individuellt rehabiliteringsprogram för vistelsen.

Våra rehabiliteringsprogram omfattar nedanstående sjukdomar/skada:

Neurologisk rehab (post-polio, stroke, parkinson, MS)

Onkologisk rehab och lymfdränage

Astma/KOL

Whiplash

Mälargården är auktoriserade av Stockholms läns landsting som vårdgivare vid neurologisk rehabilitering, onkologisk rehabilitering samt lymfödembehandling. Vi har även avtal med andra landsting och kommuner.

Läs mer om oss på vår hemsida www.malargarden.se



Rapport från Motorklubbens medlemsmöte



Vi i Motorklubben besökte Toyotas fina anläggning i Rissne, Sundbyberg den 11 oktober.

Visningen blev framflyttad till kl. 16-18 istället för kl. 18-20 som det stod i Nollåttan. Alla skulle ringa till Catarina och anmäla sig, stod det i loggan. Tyvärr var det två medlemmar som inte gjorde det så de kom kl. 18 när visningen var slut.

De flesta av oss kom lite sent för det var landskamp i fotboll på Råsunda och trafiksignalen vid Rinkebykorset fungerade inte, så det var trafikkaos.

När vi väl var på plats kom försäljningschefen och en säljare oss till mötes och välkomnade gruppen. Vi blev bjudna på kaffe, det heter inte så numera, det var en väldig massa konstiga namn på produkterna i maskinen. Tryckte man på en knapp som det stod "latte" på, betydde det att det var någon sorts grädde i. Då började maskinen fräsa, pysa och skaka så jag trodde att den skulle lyfta och flyga iväg upp i luften. Det som kom i muggen såg ut som en sorts vispad grädde. Det

gick faktiskt att dricka men jag var lite skeptisk. Kanelbullar hade tyvärr inte inhandlats.

Kommer ihåg när vi gick på visningar på 60- och 70-talet, då var det stora landgångar som gällde! Dessutom; Filmförevisning på tester av bilar, och besiktning och värdering av våra bilar vid inbyte till nya bilar. Men på den tiden var vi 30-40 personer på visningarna.

Det var en liten tillbakablick

från den gamla goda tiden då det var lite drag i Motorklubben. Tänk om den tiden kom tillbaka, vad glada vi i Motorklubbens styrelse skulle vara!

Nu tillbaka till visningen. Säljaren började med att ge oss priser på att hyra eller prenumrera på bilar. Det betyder att allt ingår i kostnaden, allt utom bensinen. Efter 3 år kan man byta till ny bil alternativt köpa bilen på avbetalning till ett bra pris. Det är mycket att tänka på.

De bilar som medlemmarna fäste sig vid var Toyota Aygo och Yaris, de mindre och billigare modellerna. Vi gick runt och provsatte dessa och frågade en massa, för vi hade mycket att fundera över. Gick sedan över och tittade på begagnade bilar, det fanns mycket bra sådana också, som hade gått lite och var bara några år gamla. De var väl mest intressanta. Får vi ett bra pris blir det nog affär för några medlemmar.

Vid pennan: Ebbe

13



Tomten (Viktor Rydberg)

Ursprungligen publicerad i Ny Illustrerad Tidning 1881.



14

Midvinternattens köld är hård,
stjärnorna gnistra och glimma.
Alla sova i enslig gård
djupt under midnattstimma.
Månen vandrar sin tysta ban,
snön lyser vit på fur och gran,
snön lyser vit på taken.
Endast tomten är vaken.

Står där så grå vid ladgårdsdörr,
grå mot den vita driva,
tittar, som många vintrar förr,
upp emot månens skiva,
tittar mot skogen, där gran och fur
drar kring gården sin dunkla mur,
grubblar, fast ej det lär båta,
över en underlig gåta.

För sin hand genom skägg och hår,
skakar huvud och hätta ---
»nej, den gåtan är alltför svår,
nej, jag gissar ej detta» ---
slår, som han plägar, inom kort
slika spörjande tankar bort,
går att ordna och pyssla,
går att sköta sin syssla.

Går till visthus och redskapshus,
känner på alla låsen ---
korna drömma vid månens ljus
sommardrömmar i båsen;
glömsk av sele och pisk och töm
Pälle i stallet har ock en dröm:

krubban han lutar över
fylls av doftande klöver; ---

Går till stängslet för lamm och får,
ser, hur de sova där inne;
går till hönsen, där tuppen står
stolt på sin högsta pinne;
Karo i hundbots halm mår gott,
vaknar och viftar svansen smått,
Karo sin tomte känner,
de äro gode vänner.

Tomten smyger sig sist att se
husbondfolket det kära,
länge och väl han märkt, att de
hålla hans flit i ära;
barnens kammar han sen på tå
nalkas att se de söta små,
ingen må det förtycka:
det är hans största lycka.

Så har han sett dem, far och son,
ren genom många leder
slumra som barn; men varifrån
kommo de väl hit neder?
Släkte följde på släkte snart,
blomstrade, åldrades, gick ---
men vart?
Gåtan, som icke låter
gissa sig, kom så åter!

Tomten vandrar till ladans loft:
där har han bo och fäste

högt på skullen i höets doft,
nära vid svalans näste;
nu är väl svalans boning tom,
men till våren med blad och blom
kommer hon nog tillbaka,
följd av sin näpna maka.

Då har hon alltid att kvittra om
månget ett färdeminne,
intet likväl om gåtan, som
rör sig i tomtens sinne.
Genom en springa i ladans vägg
lyser månen på gubbens skägg,
strimman på skägget blänker,
tomten grubblar och tänker.

Tyst är skogen och nejden all,
livet där ute är fruset,
blott från fjärran av forsens fall
höres helt sakta bruset.
Tomten lyssnar och, halvt i dröm,
tycker sig höra tidens ström,
undrar, varthän den skall fara,
undrar, var källan må vara.

Midvinternattens köld är hård,
stjärnorna gnistra och glimma.
Alla sova i enslig gård
gott intill morgontimma.
Månen sänker sin tysta ban,
snön lyser vit på fur och gran,
snön lyser vit på taken.
Endast tomten är vaken.

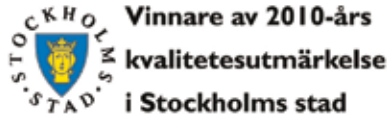


Tillsammans hittar vi lösningar på dina frågor.

Utan remiss kan du träffa en konsultent på BOSSE-Råd, Stöd & Kunskapscenter. Hos oss får du som bor i Stockholms län, är mellan 16-65 år och har en funktionsnedsättning hjälp med att hitta lösningar på frågor som rör din vardag t.ex. personlig assistans, hemtjänst, arbete eller sysselsättning m.m.

Vi erbjuder även cirklar och tematräffar som tar upp olika intressanta ämnen. För dig som har personlig assistans erbjuder vi skraddarsydda utbildningar för dig och dina assistenter. Utbildningen finansierar du via din assistansersättning.

Besök vår hemsida eller kontakta oss så berättar vi mer. Välkommen att boka en träff som passar dig!



Döbelnsgatan 59, 11352 Stockholm | 08-544 88 660 | bosse@bosse-kunskapscenter.se | www.bosse-kunskapscenter.se

15





24h service

För din och dina assistenters trygghet är vi tillgängliga 24 timmar om dygnet sju dagar i veckan. Det är en självklarhet för oss att du ska kunna ringa på telefonen om det uppstår problem som du/ni behöver hjälp med att lösa. Behöver du komma i kontakt med oss, ring vårt jour nummer 0703-888 208



Nöjd kund garanti

Du ska vara nöjd med oss hela vägen, med det bemötande du får samt med vår service och trygghet även efter att du blir kund hos oss. Många lovar stort men håller tunt. Vi är inte nöjda förrän du är helt nöjd.



Närhet

På Novasis har du oss alltid nära till hands. Vid behov träffar du alltid en Novasis representant inom 24 timmar oavsett var i landet du bor.



Det lilla extra

Vi har öppen redovisning för timmar och pengar. Varje månad får du redovisat hur dina assistanstimmar och assistansersättning används. Din trygghet och frihet är alltid första prioritet.



Juridisk rådgivning

Vår kunskap är din trygghet. En jurist som brinner för dina rättigheter finns alltid till hands på Novasis. Under åren har vi hjälpt många kunder till ett beslut om personlig assistans.



Vill du veta mer om oss – ring på 021-30 34 90.
Du kan även maila på: info@novasis.se
www.novasis.se

 **NOVASIS**
PERSONLIG ASSISTANS



PÅMINNELSE!

JULFEST

Lördagen den 17 december kl 17.00 – 22.00 i samlingsalen
på Fruängsgården, Gamla Södertäljevägen 5

Välkomstglögg, pepparkakor

Stort Julbord

Musikunderhållning; Happy Tunes & överraskningar

Lotteri med fina vinster



Om Du vill ha en julklapp av tomten får
Du ge tomten en först, för ca 40:-.



Julfesten kostar 270 kronor. I priset ingår, förutom maten,
1 st. julmust, julöl eller mineralvatten. Om Du vill ha en snaps till
sillen finns det att köpa till rimligt pris.
Även vin och starksprit finns att köpa.

Ledsagare finns på plats och hjälper till.

**OBS! Anmälan är bindande. Du måste anmäla
Dig senast den 7 december.
Ingen kan efteranmäla sig!**

Telefon: kansliet 08-564 826 53, telefonsvarare finns

Karin Lemberg 08-618 7666 el 0736184533

Beatrice Koljin 08-604 5923 el. 0768043667

Alla är välkomna till avdelningens Julfest!

Arr. Stockholmsavdelningen, Söder om Söder, Västerort



Västerort

UPPLYSNING!

DHR Västerortssektionen kommer att hålla sitt ÅRSMÖTE lördagen den 25 februari år 2012 mellan kl 13.00 och kl 16.00 I skrivande stund vet vi inte var vi skall hålla vårt årsmöte. Det informerar vi om i nästa nummer av Nollåttan.

Boka in detta viktiga möte i din kalender!

Vi vill också meddela att bingo-kommittén har planerat att anordna vårens bingoträffar söndagarna 5 februari, 11 mars och 15 april i Spånga Folkan, Spångavägen 353 i Spånga.

Alla är så hjärtligt välkomna!! Hälsar styrelsen för Västerortssektionen



Söder om söder

Söder om Söder tackar för året som var, och hoppas att vi träffas på Lördagskaféer nästa år! Lördagen den 18 februari 2012 sätter vi igång igen.

18



Rapport från Lördagskaféet.

Lördagen den 29 oktober var en fin höstdag! Lördagskaféet slog rekord för i år med antalet besökare. Vi var 60-70 personen som träffades, fikade och njöt av fantastisk underhållning på dragspel med Staffan Klingspor. Många sjöng med i kända visor och evergreens. Lotterier förstås med fina vinster. *Det är jättetrevligt att så många kommer! Det blir mycket skratt, glada miner och kramar.*



Kents biltips

ATT KÖPA BIL del 2

En del undrar kanske varför jag inte tog upp Volvo i min förra artikel om att köpa bil. Volvo är för det mesta en bra bil och ligger väl lite över medel när det gäller kvalitet. Men den är dyr i inköp och har ett bra andrahandsvärde så den blir dyr även som begagnad. De drar för mycket bensin och är därför inte något bra ekonomiskt alternativ. SAAB är inte att tänka på dessa tider, den är förmodligen snart borta och det kan bli problem att få tag i reservdelar. Subaru är en bil som faktiskt håller mycket hög kvalitet, som ofta har nöjda ägare och som sällan behöver komma in på verkstad. Nackdelen här är att den har en törstig boxermotor. Ägandet kan därför bli dyrt i längden med tanke på att bensinpriset går upp.

Det finns många fler bilmärken jag skulle kunna ta upp men jag gör det inte därför att jag kan ändå inte rekommendera dem av olika anledningar. Det finns ju många funktionshindrade som har bilar som hobby och gillar bilkörning. Jag har sett att det bl.a. finns 3 stycken som åker i Chevrolet Corvette. Det är en bil som är bland det sportigaste man kan köra, men dyr i inköp, dyr i försäkring och reservdelar samt verkstadskostnader. Men visst är det en himla kul bil om man har råd med den.

Om vi fortsätter på det här temat med sportiga bilar och inte tänker så mycket på ekonomin så kan jag tala om att Porsche är en bil som har hög kvalitet. Svindyr att äga, hög försäkring,

bra andrahandsvärde och räkningen man får när man lämnar in den på service lär väl vara en mardröm. Det finns en annan bil som är lika rolig att köra och lika sportig men betydligt billigare i inköp, det är faktiskt Jaguar. Det finns en tvåsitsig sportkupé och cab, sedan mellanklassbilen S-type. Dessa bilar sjunker rejält i andrahandsvärde och man kan hitta dem från 60 000 kr och uppåt. Men man ska då välja modell 2003 och uppåt. De äldre hade för många barnsjukdomar. Det finns en 6-cylindrig motor och V-8. Man får förvånansvärt mycket bil för pengarna. En superskön bil att köra både på stadskörning och långfärder. Kvaliteten ligger på medel, bensinförbrukningen är hög, även verkstadskostnader.

Jag skulle vilja avsluta den här avdelningen sportiga bilar med den kanske bästa av dem alla, och det är Mazda Miata. Här får man en liten sportbil som är billigare än de flesta, den är också bättre än de flesta. Den har hög kvalitet, lågt inköpspris, billig att reparera och billig att försäkra. Man kanske inte kan imponera med bilen på stan eller köra som om det vore en Ferrari, men den är billig, kul och bra.

En bil som jag glömde nämna i förra artikeln är Mitsubishi. Det är faktiskt en mycket bra bil på alla sätt och vis. Kvalitetsmässigt så ligger den högt. Ni ska inte köpa den modellen som har en GDI-motor. Den klarar inte stadskörning utan sotar igen och det kan bli mycket dyra reparationskostna-

der. Ska ni köpa en sådan här bil så ska den ha den vanliga bensinmotorn. Skulle jag rekommendera någon att köpa en bil som bruksbil som ska hålla, som inte ska gå sönder och vara billig att köra, då är det Toyota, Honda, Mitsubishi och sedan Mazda. Det är bilas som jag skulle köpa om förnuftet får råda. Skulle jag däremot vinna 50 miljoner på Lotto så skulle jag köpa en Maserati Quattro Porte som vardagsbil och en Corvette ZR1 som hobbybil. För det handlar ju egentligen om vilken inkomst man har.

Kent Högman

Läs om vårt Motorklubbsmöte på Toyota på annat håll i tidningen!

Lathund för vinterdäck

(hämtat från Transportstyrelsens hemsida)

1 december–31 mars om det är vinterväglag.

Mönsterdjupet ska vara minst 3 millimeter.

Dubbdäck får användas

1 oktober–15 april, men även under annan tid om det är eller befaras bli vinterväglag.

Vi söker nya och gamla medlemmar! Kör igång! Var är ni alla som är intresserade av bilfrågorna? Vi behöver er till Motorklubben?

Vår adress:

Motorklubben

DHR Stockholmsavdelningen
Box 92184, 120 09 Stockholm

Tel: 08-564 826 50

E-post: info@dhrs.se,

Hemsida: www.dhrs.se

Rullstolstaxi

– Färdtjänst- och sjukresor för dig i rullstol

Färdtjänst som kundval

Färdtjänst- och sjukresor i specialfordon blev ”Rullstolstaxi” från och med den 1 februari 2011. Du som är beviljad resor med specialfordon kan nu boka dina resor hos Samtrans. Samma priser och villkor som hos Färdtjänsten gäller.

Samtrans förändras

Vi byter logotyp och hoppas att du som reser med oss också ska tycka om vårt nya utseende.

Vi är specialister

Våra förare är vana att utföra trygga omsorgsresor och trafikerar hela länet.

Boka din färdtjänst- eller sjukresa hos Samtrans

För mer information och bokning, besök gärna vår hemsida på www.samtrans.se. Föredrar du att få personlig service är du välkommen att ringa till oss på telefon 08-1200 1200.

Vi på Samtrans önskar en härlig höst!



Boka dina resor på telefon 08-1200 1200!

Boka dina färdtjänst- och sjukresor hos oss.

Välkommen med din bokning!

