

**DHR**  
DELAKTIGHET  
HANDLINGSKRAFT  
RÖRELSEFRIHET  
STOCKHOLMSAVDELNINGEN

# Nollåttan

Årgång 53 Nr 3 2024

Nollåttan är DHR Stockholmsavdelningens medlemstidning  
Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet

*PST! Släng inte bort tidningen  
när du läst den! Ge den vidare!*

## Innehåll

# Nr 3 2024

**2 Kalendarium**

**4 Ledare**

**5 Avdelningen**

**10 Intressepolitik**

**11 Kom ihåg**

**12 Intressepolitik**

**14 På gång**

**16 Söder om söder**

**18 Medlemsförmåner**

**19 Råd & Stöd**

**20 Kultur**

**21 Krönika**

**22 Info om Nollåttan**

**23 Korsord**

## Detta händer i avdelningen

### April

29 april Lunchträff

### Maj

8 maj Bowling

15 maj Avdelningen styrelsemöte

16 maj Temamöte 100 år nutid

20 maj Pubkväll

21-23 maj Resa Eckerö Sandösund

25 maj Musik-café

27 maj Lunchträff

### Juni

2-4 juni Båtresa Helsingfors

5 juni Avd styrelsemöte

**Utgivningsdatum  
och mer info hittar du  
på sista uppslaget!**





- 4-6 juni** Båtresa Helsingfors
- 12 juni** Bowling
- 13 juni** Avdelningsmöte med inbjudna politiker med inriktning på socialnämnden
- 24 juni** Lunchträff

## Om DHR Stockholmsavdelningen

DHR Stockholmsavdelningen  
Postadress: Vasagatan 28, 111 20 Stockholm  
Besöksadress: Mäster Samuelsgatan 70,  
111 21 Stockholm  
Bankgiro: 710-9333  
Hemsida: dhrs.se  
E-post: info@dhrs.se  
Ordförande: Nisse Duwähl  
Tfn: 073-981 99 34  
E-post: nisse.duwahl@dhrs.se

### Kansli

Kanslichef: Sebastian Nikula  
Tfn: 073-981 99 54  
E-post: sebastian.nikula@dhrs.se  
Redaktör och administratör:  
Lina Jansson. Tfn: 08 – 564 826 50, mobil  
0709-819989 (må-to 09.00-13.30)  
E-post: lina@dhrs.se  
Ekonomi: Henric Stenström  
Tfn: 070-258 78 94  
E-post: henric.stenstrom@dhrs.se

### Styrelse

- Nils Duwähl, ordförande  
Tfn: 073-981 99 34  
E-post: nisse.duwahl@dhrs.se
- Magnus Lindmark, vice ordf., kassaförvalt.  
Tfn: 070-687 19 60  
E-post: mlindmark873@gmail.com
- Ulla Kjellvinger, resor och evenemangsansvarig. Tfn: 073-394 24 64  
E-post: ulla.kjellvinger@gmail.com
- Daniel Pollak, ledamot.  
E-post: danpo03@gmail.com
- Anna Palmborg, ledamot.  
E-post: anna.palmborg@gmail.com
- David Hansson, ledamot.  
E-post: david.hansson641@gmail.com
- Carina H Lindahl  
E-post: scobidobi2003@yahoo.com

### Valberedning

Sari Nykvist och Ingela Larsson  
E-post: info@dhrs.se

# Löftet om en framkomlig stad – även vintertid

**N**U NÄR VÅREN ÄR HÄR

**kan vi sammanfatta vintern och stadens snöröjning.**

Än en gång kan vi konstatera att snöröjningen var bedrövlig. Det har varit enormt svårt att ta sig fram på trottoarer på grund av att de är fulla med snö, vilket gör att det blir omöjligt att ta sig fram om man använder permobil, rullstol, rullator eller har svårt att gå. Det har varit svårt att gå över gatan då övergångställen inte har varit plogade.

**Staden måste nu ta i med hårdhandskarna, så att ALLA kan röra sig säkert och fritt.**

Om man fortsätter i samma stil som förr skapar det isolering och rädsla för att gå ut, vilket leder till att fler måste ha hemtjänst och ledsagning. Det vinner ingen på.

Jag vill nu få svar från trafikborgarrådet vad man tänker göra för att lösa problemet – inte att politikerna gömmer sig bakom tjänstemän och avtal som staden har med olika leverantörer.

Vi från funktionshinderrörelsen har i flera års tid påtalat problemet med snöröjningen och vi har blivit lovade bot och bättring. Men inget har skett.

Är det inte på tiden att ni infriar det löfte som ni har gett i flera år, nämligen en framkomlig stad även vintertid? •

*Magnus Lindmark*  
*Vice ordförande DHR Stockholmsavdelningen*



## Pubkvällar

### Avdelningen

**Pub-kväll måndag den 20 maj kl 16.00-18.30**

*Sista anmälningsdag onsdag den 15 maj*

**Pub-kväll måndag den 17 juni kl 16.00-18.30**

*Sista anmälningsdag onsdag den 12 juni*

Vi träffas på Restaurang Hjälmarén,  
Hjälmarsvägen 43  
Färdtjänstadress Hjälmarsvägen 37 Årsta.  
Ramp finns på sidan om trappan.

Buss 160 från Gullmarsplan eller Årstaberget  
till Årsta Torg.

### Info om Pub-kvällar:

Vi äter lite och umgås under trevliga  
förhållanden.  
Var o en betalar för sig själv.

Anmäl Er till Majvor de Chasseur tfn  
070-528 50 69  
eller till Ulla Kjellvinger  
tfn 073-394 24 64  
Anmälan är bindande.

Alla är hjärtligt välkomna, inte bara  
medlemmar.  
Arrangör Stockholmsavdelningen.

---

## Bowling

Se hit, nu finns möjlighet att spela bowling för  
alla vid två ytterligare tillfällen innan  
sensommaren.

Bowlingen är tillgänglig för alla tack vare hjälp-  
medlet Gotlandsrännan. Kul om just du kommer!  
Ledsagare finns på plats.



**Tid: 8 maj och 12 juni kl. 18.30-20.00.**

**Plats: Stubbhagsvägen 2, Sollentuna**

**Anmäl dig** senast 6 maj (för träffen den 8 maj) och 10 juni (för träffen den 12 juni)

Anmäl till Lina på kansliet: ring, maila eller smsa. Tel 0709-81 99 89, mail [lina@dhrs.se](mailto:lina@dhrs.se)

# Årsmöte 2024



**DHR Stockholmsavdelningens årsmöte ägde rum på Bagarmossens Folkets hus lördagen den 23:e mars. Ungefär 25 röstberättigade medlemmar hade samlats. Kaj Nordquist från SRF valdes till mötesordförande och Ingela Larsson från DHR Region Stockholm till mötessekreterare.**

Först behandlades 2023 års verksamhetsberättelse, som godkändes precis som ekonomin. Styrelsen gavs ansvarsfrihet. Ordförande Nisse Duwähl omvaldes. Tre uttalande antogs, som du kan läsa här bredvid. Årets jubilarer uppmärksammades, i år är det tio medlemmar som varit med i 25 år och flera av dem var på plats för att ta emot sin hedersnål och diplom. Presidiet fick presentkort och mötet avslutades med lotteri på röstkortet. Dagen avslutades med fika.

Vi tackar den avgående styrelsen för deras arbete och önskar den nya lycka till. Nu påbörjar vi ännu ett arbetsår!

## Uttalanden:

### Framkomlighet för alla

Gatumiljön i Stockholm ändras ofta i samband med nybyggnation, tillbyggnad etcetera. I en större stad som Stockholm är det lätt att förstå orsaken och behovet till varför det ser ut så. Dock är det olämpligt och kan bli farligt när inte hänsyn tas till allas möjliga framkomlighet. Det kan och får inte vara så att den enda framkomliga vägen blir till en väldigt lång omväg för den som har ett hjälpmedel och/eller är äldre. Till och med små extra nivåskillnader på marken kan för många innebära extra fara.

Ska vi behöva högre säkerhet framför att komma fram i tid? Vi förstår att det i vissa miljöer är svårt att alltid upprätthålla samma tillgänglighet, men planeringen behöver göras med sans och respekt för allas framkomlighet!

### ***DHR Stockholm avdelnings årsmöte kräver att:***

Staden tar ett bättre helhetsgrepp om dessa aspekter redan vid upphandlandet av en viss åtgärd, eftersom det verkligen gäller en så trygg och säker stad som möjligt för alla! En tillsynsperson eller -funktion för detta ändamål vore det mest optimala. Möjliga sjukvårdskostnader och personligt lidande till följd av möjlig personskada också blir en merkostnad för samhället.

---

### **Fler och bättre angöringsplatser**

Av många färdtjänstresenärer har vi nåtts av information om bristande antal av, samt överhuvudtaget vettiga angöringsplatser för av och påstigning vid resa med taxi eller större fordon. Vi är väl medvetna om stadens miljösträvan och mål, vilka vi i delar naturligtvis ställer oss bakom. Dock får det aldrig bli så att passagerare eller chaufförer tvingas ta förhastade och möjligen rent trafikfarliga beslut bara för att överhuvudtaget kunna stiga på eller av.

### ***DHR Stockholm avdelnings årsmöte kräver att:***

Stadens trafikkontor gör en helhetsöversyn i syfte att bättre kunna säkra antalet trygga och lämpliga angöringsplatser i gatumiljö.

---

### **Ledsagning**

Vi ser med oro en tendens att stadens vackra ord och, i och för sig goda målsättning om allas rätt till lika deltagande i stadens liv och aktiviteter riskerar att bli just mer av fagra ord med alltför liten koppling till verkliga resultat. Allt fler får kämpa allt hårdare för att få och kunna nyttja den ledsagning individen har rätt till.

Det har förekommit fall där individer har blivit uppmanade att söka färdtjänst, bara för att sedan i ett senare skede mötas av att beskedet att deras ledsagning dras in eftersom de har blivit beviljade färdtjänst. Detta tillvägagångssätt är icke rätt då färdtjänst bara täcker själva behovet av förflyttning. En ledsagarinsats täcker ofta så många fler bitar.

### ***DHR Stockholmsavdelningens årsmöte kräver att:***

Att stadens handläggare snarast slutar dela upp behoven och ställa dem mot varandra. Vi kräver en återgång till en helhetssyn av behovet av ledsagning – där huvudsyftet, att kunna aktivt delta i samhällslivet tillgodoses, säkras och stärks!

# Nu kastar vi loss och åker till Helsingfors 2-4 juni och 4-6 juni



## **Söndag den 2 juni**

träffas vi i VikinglineTerminalen,  
Stadsgården, kl. 15.00.

Båten avgår kl. 16.30. Åter vid terminalen  
tisdag den 4 juni kl. 10.00

## **Onsdag den 4 juni**

träffas vi i VikinglineTerminalen,  
Stadsgården, kl. 15.00.

Båten avgår kl. 16.30. Åter vid terminalen  
torsdag den 6 juni kl. 10.00

*Sista anmälningsdag måndag den 29 april.*

*Sista anmälningsdag måndag den 29 april.*

---

### **Info för båda resorna:**

Båten har endast 3 fullt tillgängliga hytter! Därför gör vi 2 st resor. Först till kvarn gäller.

Pris: 1500:- för medlem 1900:- för icke medlem

I priset ingår resa, hytt, 2 bufféer och 2 frukostar.

Betala in på avdelningens BG 710-9333

OBS! Ledsagare finns med på resorna för bistå vid måltider och dyl. Alla måste på egen hand eller via egen assistent ta sig in i och ur sin hytt och till toalett/dusch. Våra ledsagare har inte möjlighet att hjälpa till med detta.

OBS! Tänk på att ta med godkänd ID-handling

---

**Anmäl Er** till Majvor de Chasseur tfn 070-528 50 69

eller till Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64.

Anmälan är bindande.

Alla är hjärtligt välkomna, inte bara medlemmar.

Arrangör Stockholmsavdelningen



# Friluftsdag Avdelningen i naturreservatet Tranvik i Norrtälje

**Fredag den 17 maj och onsdagen den 25 september**



Passa på att anmäla er. Begränsat antal platser.

Under dagen kommer ni ha möjlighet att njuta av den vackra naturen.

Båttur med möjlighet till att fiska och njuta båtliv.

Mat kommer att finnas för 250 kr per person inklusive dryck och fika. Betalas på förhand vid anmälan. Återbetalas ej vid avbokning.

Vi kommer att grilla våra hamburgare, ”vegetarisk alternativ” finns. Tipspromenad med fina priser. Fin natur, tillgängliga båtar och toaletter finns på plats.

Till Tranvik tar du dej med färdtjänst eller bil. GPS koordinater 59.651917,18.715528  
Adress ”Oscars brygga ” ”naturreservat Grosta”

Sfff hemsida: <https://sverigesfff.se/hitta-till-oss/>

 **För mer information kontakta:**

Daniel Pollak  
danpo03@gmail.com  
070 980 4987

Mikke Malm  
mikke@zakett.se  
0760-106978



# Framtiden oviss för Svedmyrabadet



**Svedmyrabadet, en uppskattad badanläggning med extra varmt vatten och god tillgänglighet, hotas av stängning. Är rekreation en rättighet för alla Stockholms invånare?**

**Svedmyrabadet är den enda** av Stockholms stads badanläggningar som, förutom det varma vattnet, även tillhandahåller personlig hjälp med kläder, hygien och förflyttning för den som behöver det. Det är med andra ord en viktig plats för stockholmarna som på grund av fysiska tillstånd och funktionsnedsättningar inte klarar normaltempererade bad. På Svedmyrabadet är vattentemperaturen 34 grader, jämfört med ca 27 grader i ”vanliga” bassänger.

Badet ägs av kommunala Stockholmshem. Det är Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning som ansvarar för verksamheten. Badet, som invigdes 1969, är slitet och i behov av renovering, något som kommer att bli kostsamt.

Alltför kostsamt, menar de ansvariga. I början av 2024 sade stadsdelsförvaltningen upp hyresavtalet – men sedan meddelade stadsdelsnämndens ordförande Hassan Jama (V) att man ska göra en ny utredning av vad renoveringen skulle kosta.

Patrik Forslin, medlem i DHR Stockholmsavdelningen, har följt turerna och kring badet och startade i vintras en namninsamling för Svedmyrabadets bevarande. Fredagen den 15/3 lämnades 628 namnunderskrifter in till stadsdelspolitikerna Peter Backlund (L) och Kristina Öberg (S).

Någon kanske invänder att det ju finns ytterligare en anläggning, Beckombergabadet, som erbjuder 34 gradigt vatten. Duger den inte som ersättning till de som badar i Svedmyra? På Beckomberga saknas dock möjligheten till hjälp för den som behöver det. Där är också öppettiderna starkt begränsade till skillnad mot Svedmyrabadets generösa öppettider.

En nedläggning av Svedmyrabadet vore en stor försämring för hela målgruppen och många skulle, på grund av utebliven möjlighet till hjälp, blir helt utan bad. •



## **Avdelningen**

### **Glöm inte vårresan till Åland och Sandösunds Camping**

Tisdag den 21 maj - torsdag den 23 maj.  
Se annonsen i nollåttan nr 2.

### **Utflykt med buss till Samstorps gård, Gräddö**

Lördag den 27 juli.

Annonsen kommer i väntan på Nollåttan

### **Midsommar**

I år blir det tyvärr inget midsommarfirande på Lagersberg, men evenemangsansvarig håller på att leta efter något annat alternativ.

Mer info kommer i väntan på Nollåttan, så håll utkik!

# Jag har lyxen att kunna kissa när jag behöver

**Problemet med assistansen är inte fusket. Många av mina vänner har blivit sittandes hemma med påtvingade blöjor efter att deras assistanstimmar dragit in, skriver Mika Ihanus.**

**Det trycker på.** Jag blir stel i kroppen. Jag rör mig i rullstolen mot badrummet och ropar till assistenten. Efter några minuter har jag fått hjälp att flytta mig till toaletten. En skön känsla tar över kroppen när blåsan töms.

Jag har ännu den lyxen under dygnets alla timmar. Att bestämma när jag behöver gå på toaletten. Jag är lyckligt lottad. Det är ju en mänsklig rättighet att göra sina behov. Jag kvalar in på de tjugo timmarna som man behöver för statlig assistansersättning.

Min vän är fånge i kommunen där hon bor. Hon får bara hemtjänsttimmar som täcker de basala behoven. När hon vill gå på toa måste hon vänta. Om hon vill göra en kortare resa, över ett dygn, så får hon bekosta hjälpen ur egen ficka.

En hemtjänststimme kostar mer än en assistansstimme och sliter ut personal och brukare snabbare. Brukaren ses bara som ett föremål för insatser. I många hemtjänstföretag är det löpande band-principen som gäller.

När det sparas in så mycket på assistansen att man nästan kan prata om en avveckling av reformen känns det som att politiker mobbar oss som är beroende av den.

Assistansreformen skulle befria kommunen från ansvar över den enskildes beslut om behovet gick över tjugo timmar i veckan, och den skulle befria anhöriga från att jobba gratis.

Vi med funktionshinder gick från att vara beroende av andras välvilja till att bli fullvärdiga medborgare.

Nu har många av mina vänner blivit sittandes hemma med påtvingade blöjor efter att deras assistanstimmar dragit in.

Det som är självklart för icke-funkisar måste jag kämpa mig till.

### Förakt mot svaghet

Efter tio år av nedmontering av den personliga assistansen är 2,5 procent höjning av timschablonen ett hån, när assistenternas löner enligt kollektivavtalet ska höjas med 7,4 procent under två år.

## **När jag lyssnar till motståndare till assistansen hör jag ett djupliggande förakt mot svaghet**

Det blir svårt att hitta assistenter. Det är också ett sätt att förminska oss med livslånga funktionshinder och stora hjälpbehov.

När jag lyssnar till motståndare till assistansen hör jag ett djupliggande förakt mot svaghet. Det behöver inte vara riktat mot oss som grupp men samhället är byggt för de rika och dem som man anser vara lyckade.

Visst finns det fusk. Men det vabbas även utan att barnen är sjuka, byggsektorn har problem med svart arbetskraft och gigeconomien inbjuder till fusk för att de välbeställda ska slippa hämta sin mat själva.

Problemet med assistansen är inte fusket. Fusk går alltid att rätta till och bötfällas när det uppdagats.

### **Nu blir det datorkramar**

Min vän bor i en mindre stad. Hon kan inte stå på benen och behöver stöd vid förflyttningar.

Kommunen beviljar stödinsatser med uppstigning, måltider och inköp av mat. Städ varannan vecka och tvätt var tredje. Toabesök på förbestämda tider.

Hon drömmer sig trettio år tillbaka i tiden. Då en resa till hemstaden var möjlig och det fanns pengar till en medföljande assistent som kunde stanna över natten.

Hon vänder blicken mot mig och säger: Vart tog alla mina drömmar vägen?

Mitt tåg rullar in på spåret. Jag böjer mig till henne. En sista kram. I verkligheten. Sen blir det datorkramar. •

*Av Mika Ihanus, medlem i DHR –  
Delaktighet handlingskraft rörelsefrihet*

## På gång

### BORT MED HINDRET!

En kant eller en trög dörr. För oss med nedsatt rörelseförmåga är vardagen ofta full av hinder som skulle vara enkla att ta bort.

Men hur anmäler jag, och till vem? För att underlätta har DHR tagit fram appen Bort med hindret!



Enligt lag är kommunen tillsynsmyndighet och ska uppmana fastighetsägare att bygga bort enkelt avhjälpna hinder – men få kommuner gör det utan en anmälan. Med DHR:s app kan vem som helst anmäla ett enkelt avhjälpn hinder via sin smartphone varhelst hindret upptäcks.

Appen går inte att ladda ner i telefonen utan du öppnar sidan [www.bortmedhindret.se](http://www.bortmedhindret.se) för att få fram den i din smartphone. Sedan är det bara att välja vilket slags hinder det handlar om, välja kommun, beskriva och ta ett foto på hindret och så klicka iväg anmälan. Lätt som en plätt!



Stockholms  
stad

## Det behövs fler Gode Män

Är du en av dem?

Överförmyndarförvaltningen i Stockholm söker fler Gode Män

En God Man hjälper en medmänniska med att förvalta egendom, bevaka rätt och sörja för person. En begränsad ekonomisk ersättning utgår. Överförmyndarförvaltningen erbjuder utbildning och stöd.

När vi frågar befintliga Gode Män vad det bästa är med att vara God Man så svarar de bland annat:

- Jag får användning för mina kunskaper om samhället.
- Jag lär mig mycket nytt om hur samhället fungerar.
- Jag känner att jag gör skillnad för den jag hjälper.
- Kontakten med den jag hjälper är givande.

Information om vad uppdraget innebär finns på webbsidan; <https://godman.stockholm/> .  
Här finns bland annat information för den som vill bli god man och en anmälningsblankett.



# Nutidsseminarium

**LSS-reformen, världens tillgängligaste huvudstad och Funktionshinderombudsmän. Hur har staden utvecklats de senaste årtiondena och hur står det till med våra frågor i dag?**

16.30 Ordförande Nisse Duwähl hälsar alla välkomna.

16.40 - 17.10 Stockholm stads första funktionshinderombudsman, Riita-Leena Karlsson: Vad var tankarna bakom att tillsätta en funktionshinderombudsman? Vilka var förväntningarna och hur blev det i verkligheten?

17.10 - 17.20 Kort paus

17.20 - 17.50 Stockholms stads nuvarande funktionshinderombudsman, Astrid Tornberg: Hur ser funktionshinderombudsmannafunktionen ut i dag? Vilka var förväntningarna och hur ser det ut i verkligheten?

17.50 - 18.30 Frågor och kommentarer till och från de två funktionshinderombudsmännen.

18.30 - 19.00 Fikapaus

19.00 - 20.00 Hur ser funktionsrättsrörelsen på situationen i Stockholm i dag? Kaj Nordquist, SRF Stockholm och Gotlands län, Anna Quarnström, Funktionsrätt Stockholms stad, Nisse Duwähl, DHR Stockholmsavdelningen

20.00 - 20.10 Kort paus

20.10 - 20.50 Frågor och kommentarer från och till de tre ordförandena

20.50 - 21.00 Avslutande reflektion, tack och adjö från moderator.

**När:** Torsdag den 16 maj kl. 16.30 - 21.00

**Var:** på Quality Hotel Globe,

adress: Arenaslingan 7, 121 77 Johanneshov

**Anmälan** senast 13/5 till Lina på kansliet, maila, ring eller smsa:

mail [lina@dhrs.se](mailto:lina@dhrs.se), tel. 0709-81 99 89 (telefonid mån-tors 9.00-13.30)

# Lunchträffar



**Lunchträff måndag den 27 maj kl. 12.30-15.00**

*Sista anmälningdag onsdag den 22 maj.*

**Lunchträff måndag den 24 juni kl. 12.30-15.00**

*Sista anmälningdag onsdag den 19 juni*

OBS! Bestäm om Du vill äta kött eller fisk.

Nu träffas vi på Bagarmossens tapas  
Lagaplan 5 Bagarmossen (samma hus som ICA)

Färdtjänstadress: Lillåvägen 43 Bagarmossen.

---

## **Info om lunchträffar:**

Vi äter en god lunch, pratar och umgås under trevliga förhållanden. Var och en betalar för sig själv. Ledsagare finns på plats.

Anmäl Er till  
Majvor de Chasseur tfn 070-528 50 69 eller till  
Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64.

Alla är hjärtligt välkomna, inte bara medlemmar.  
Arrangör Söder om Söder



# Musik-café

Musik-caféet i mars var det meningen att vi skulle haft två trubadurer. Men på grund av sjukdom, så kom trubaduren Isak i stället. Så otroligt duktig Isak var!

Det blev en lyckad eftermiddag med fin underhållning, goda smörgåsar och ett stort lotteri med fina vinster.



---

## SÄSONGS AVSLUTNING!

**Musik-café lördag den 25 maj kl. 13.00-15.30**

Nu blir det full fart när våra populära "Grabbar" i FAIRLINES kommer och spelar. Det blir fullt ös med 50-60-70-80-talsmusik.

*Sista anmälningsdag tisdag den 21 maj.*

Plats: Bagarmossens Folkets hus, Lillåvägen 44, Bagarmossen.  
Pris: 60:- för medlemmar 70:- för icke medlemmar.  
Betalas på plats eller via Swish.

Kaffe/the och smörgås serveras.  
Anmälan är bindande.



---

### Info:

Välkommen med din anmälan till  
Majvor de Chasseur tfn 070-528 50 69  
eller till Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64.  
DHR-Info och ett stort lotteri med fina vinster.  
Hörselslinga finns på plats. Ledsagare finns på plats.

Alla är hjärtligt välkomna, inte bara medlemmar.

Arrangör Söder om Söder.



## Råd och stöd

DHR Stockholmsavdelningen erbjuder dig som medlem **kostnadsfri rådgivning**.

Vi kan ge dig råd om hemtjänst, ledsagning, bostadsanpassning, parkeringstillstånd med mera.

Ordförande Nisse Düwähl och kanslichef Sebastian Nikula har lång erfarenhet av arbete med dessa frågor och har många bra kontakter.

**Tveka inte att höra av dig om du har funderingar!**

**Sebastian Nikula tfn 073-981 99 54**

**Nisse Duwähl tfn 073-981 99 34**

# Medlemsförmåner i DHR



## Har du koll på alla fina förmåner du har som medlem?

Några exempel är bra rabatter på bilar, hotellvistelser och glasögon. Du har också möjlighet att teckna Unik försäkring – ett försäkringskoncept som är ledande i att skapa en tryggare vardag med tillgängliga försäkringslösningar för alla, oavsett individuella förutsättningar. Ring eller maila vår medlemsrådgivare och få information, råd och stöd om att leva med nedsatt rörelseförmåga. Behöver du juridisk rådgivning ingår det också i medlemskapet.



**Kurhotel på Teneriffa:** På kurhotellet Mar y Sol i Los Christianos på Teneriffa äger DHR två lägenheter som du som medlem kan hyra. Hotellet uppfyller väl kraven på tillgänglighet. Bland annat är den stora poolen försedd med lift. Kontakt för mer information: Virginia Andersson tel: 08-685 80 33 eller Rani Ahmed tel: 08- 685 80 01

**Juridisk rådgivning:** DHR:s juridiska rådgivning för medlemmar sköts av Juridisk Assistans. Genom ditt medlemskap i DHR har du möjlighet att få juridisk rådgivning per telefon. Helt kostnadsfritt! E-post: [info@juridiskassistans.se](mailto:info@juridiskassistans.se). Tel: 0793-012326. Lämna ett meddelande så hör de av sig. Du behöver uppge ditt medlemsnummer. Om du inte har ditt medlemsnummer, kan du kontakta medlemsservice på tel. 08-685 80 00 eller mail [medlem@dhr.se](mailto:medlem@dhr.se)



**Glasögon:** På SmartEyes kan du som DHR-medlem få rabatt när du köper glasögon. Rabatterna ligger mellan 15-25% beroende på produkt. Rabatten får du genom att uppvisa giltigt medlemskort.

**Försäkring:** Som medlem i DHR kan du teckna försäkringar genom Unik Försäkring. Där ingår försäkring av hjälpmedel som permobil och rullstol i hemförsäkringen. Självrisken är endast 300 kr om du förlorar eller skadar glasögon eller hörapparat. Du kan också försäkra anpassad bil, med mera. Genom medlemskapet hos DHR är ditt pris lägre än för andra kunder. För mer information, ring 08-520 056 85 eller maila [unikforsakring@fuab.com](mailto:unikforsakring@fuab.com).



**Bil:** Som medlem i DHR kan du få rabatt på många olika bilmärken. Rabatten varierar beroende på vilket märke/modell du är intresserad av. Vissa bilmärken ger även rabatter på fabriksmonterad- och extrautrustning.

**Scandic-hotell:** Du kan bo på alla Scandic-hotell i Sverige till reducerat pris. Rabatten skiftar och är beroende av på vilket hotell du vill bo och på säsong och/eller veckodag. Kontakta medlemsservice om du inte har rabattkoden, tel. 08-685 80 00.

## Artipelag inviger nybyggd strandpromenad – välkomnar alla på hjul



Artipelag bjuder in till öppnandet av den nya strandpromenaden. Invigningen äger rum tisdagen 7 maj kl. 14:00. Evenemanget uppmärksammar den färdigställda uppdateringen av spången i lärkträ, inklusive en ny förlängning ner till Bigert och Bergströms skulptur, Solar Egg.

Den nya strandpromenaden har inte bara utökats utan även justerats för att göra det lättare för personer med rörelsehinder att färdas med rullstol, rullator, permobil och barnvagn.

Dagen avslutas med en avslappnad stund på Bådan Café & Konditori, där Artipelag bjuder in till fika för alla deltagare på hjul som dessutom får fri entré till konsthallen.



### Å propos filmen Miniatyrmakaren på Tempo Dokumentärfilmfestival

För många år sedan såg jag en film om en kortväxt person som skulle koka ägg i ett kök. Liten pall var nödvändig för att komma upp i skåp, skafferi, diskbänk och spis och ner igen och fram och tillbaka... Filmen Miniatyrmakaren visar hur man med dockanimation skapar berättelser som berör tidens vardagligheter med olika djur i mänskliga roller, dvs en sorts moraliteter med Människodjurets ibland absurda aktiviteter och beteenden. Tack vare distansen blir det tydligt men inte stötande. Det vore intressant om animering av det här slaget kunde visa skillnader i tillgänglighet på ett annat sätt än den tidigare äggkokningsvisningen...

undrar Louise

Egen och lånad rullstol på Antikmässan där man också fick se en rad antika cyklar med stora hjul...



### Cykeln genom tiderna – Peter Pluntky

*På 60-talet jämfördes rullstol med cykel eftersom pedalteknik användes för att köra rullstol*  
Louise



## Hör mina skrivna ord

– Kommer du att få med dig din nya padda hem idag? Eller blir det fler besök till din älskade hjälpmedelscentral?

Låter min blick fara runt i det sterila väntrummet med intetsägande tavlor på vita väggar. Nickar hummande och tittar på Paula.

– Förhoppningsvis inga fler besök. Men hur mycket jag än ogillar att åka hit har det varit värt plågan, hehe. Paddan är en specialare med program som gör att jag kan skriva snabbare. Den har till och med en röst som läser upp vad jag skriver. Tänkte sitta på krogen själv med en bira och paddan. Utan dig så att kanske något vackert vill slå sig ner hos mig för att få höra mina skrivna ord. Du är fan som en fågelskrämma i såna situationer.

– Tack för den.

Jag skrattar till och tittar på henne.

– Nejdå, så anskrämlig är du inte.

– Tack för den också.

– Jodå, men att vi trivs så bra ihop kan misstolkas så att presumtiva romanser inte vågar sig fram. Sen har jag några andra idéer också om vad jag ska använda paddan till.

– Stopp Håkan! Jag vill inte veta.

En man vars kläder visar att han jobbar där kommer och ser sig omkring.

– Ja, det är bara du här så du måste väl vara Håkan då. Hej, jag heter Göran och är ny logoped här. Du har ju varit besökt oss några gånger nu för att vi ska få klart för oss vad du behöver och önskar och nu ska vi göra färdigt det sista så att du får med dig talhjälpmedlet hem idag. Jag hoppas att det är okej för dig för vi är ganska många i rummet...?

Göran öppnar dörren till ett rum och Paula kör in mig. Några låga hej, hej innan Göran tar till orda.

– Ja Håkan, arbetsterapeuten Stina har du träffat förr och hon har sin efterträdare med sig, Kristin. Olle där vet du vem det är, tekniker och han har en praoelev med sig, Ismael. Vi ska sätta ett stativ för paddan på din rullstol. Därför är Ulla här, arbetsterapeut från kommunen som är ansvarig för din rullstol. Sen har jag två praktikanter också som är på väg in.

– Jag har ovanligt många här idag att förmedla min visdom till.

– Ska jag översätta det där?

Jag skakar på skallen till Paula men ser på teknikerns leende att han hajat. Sen tar han kommandot.

– Här, din nya leksak. Det är som du sa förra gången, du behöver lite tid för att lära dig Paddan. Men så smidig som du är på att trycka med näsan så kommer det att gå snabbt för dig.

Han går ner på knä och får fram skruvmejsel och skiftnyckel från sina hantverksbyxor.

– Nu ska vi fixa fast ditt skrivstaffli. Vad tror du om att sätta fästet här? Du ska ju kunna använda den var som helst. Och det ingår en smidig väska att ha allt i.

Han frågar, jag nickar och det görs justeringar.

Efter en stunds meckande frågar han om jag är nöjd och får ett japp till svar.

– Då så Håkan, då var det klart. Och det är bara att höra av dig om det är nåt.

Paula och jag skrattar när vi kommer ut genom skjutdörrarna. Tittar upp på väskan med paddan som hänger på Paulas axel. Hon byter till enhandsgrepp på rullen och går bredvid.

– Allt som du ville ha det?

– Magin ligger i att komma på vad man vill ha och sen köra på det fullt ut. Frågan öppnade min käft och den skar igenom till villiga som fick det att ske. Paddan kommer helt klart att påverka skrivandet. Skönt att inte vara så bunden vid datorn längre. Åh fan, hjälp mig på med solglajjerna. Mitt norra öga skådar en uteservering där borta.

Håkan Pettersson



# Utgivningsplan Nollåttan 2024

	Manusstopp	Utgivning
Nr 1.	12/1	Vecka 5
Nr 2	14/2	Vecka 10
Nr 3	5/4	Vecka 17
<b>Sommarbladet/ I väntan på Nollåttan</b>	<b>8/5</b>	<b>Vecka 22</b>
Nr 4	9/8	Vecka 36
Nr 5	13/9	Vecka 41
Nr 6	31/10	Vecka 47

**Nästa nummer!**

**Hör av dig!** Som medlem är du alltid välkommen att skicka material till tidningen. Redaktionsutskottet tar ställning till publicering och förbehåller sig rätten att redigera och att korta texten. En insändare bör inte vara längre än ca 800 tecken.

Ditt material mailar du till [info@dhrs.se](mailto:info@dhrs.se) eller skickar per post till DHR Stockholmsavdelningen, Vasagatan 28, 111 20 Stockholm.

## Nollåttan kontaktuppgifter

Ansvarig utgivare: Sebastian Nikula

Redaktör & layout: Lina Jansson

E-post: [info@dhrs.se](mailto:info@dhrs.se)

Marknad & Annons: Kansliet

Tryck: Bergs Grafiska.

Bilder: DHR, Zakett och unsplash

Nollåttan ges även ut som taltidning och finns att läsa på hemsidan [www.dhrs.se](http://www.dhrs.se)

## Nollåttan info

Nollåttan är ett fristående organ som avdelningsstyrelsen beslutar om när det gäller ekonomin.

Redaktionsutskottet har i uppdrag att svara för innehållet. Ansvarig utgivare har i uppdrag att se till att innehållet inte strider mot lagstiftningen och inte är kränkande.

Foto: Samtliga personer har godkänt fotografering.





## Hej igen!

Du som bor i Ekerö, Lidingö, Solna, Sollentuna och Stockholm!

Kom med i DHR\* och Stockholmsavdelningen! Som medlem kan Du tillsammans med alla de andra påverka vårt samhälle så att det blir mer jämlikt och jämställt och då mer praktiskt och hanterligt för många fler människor.

Du kan dessutom också delta i och initiera fritidsaktiviteter och social gemenskap Du kan också uppleva och själv utöva bra kamratligt stöd = kompisskap = "medmänsklighet istället för motmänsklighet".

Du är självklart också välkommen om Du bara vill stödja vårt arbete! Även om Sverige ratificerade FN-konventionen för personer med funktionsnedsättningar redan 2009, så tar det tid att implementera ett nytt sätt att se på sig själv och sina medmänniskor. Därför är det viktigt att så många som möjligt är med i den här viktiga processen.

\*DHR började som en Kamratförening 1924. **DHR** står numera för **Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet** efter att ha hetat De Handikappades Riksförbund.

Läs mer på [dhrs.se](http://dhrs.se) och se Nollåttan m.m. digitalt där. Kolla [dhr.se](http://dhr.se) eller ring till förbundet 08-685 80 20 och tala med Erik eller Åsa.

Värva medlemmar! Och få en Sverigelott per värvad ny medlem! D.v.s. ju fler medlemmar ju flera lotter! Värvar du 3 medlemmar under ett kalenderår får du gratismedlemskap året därpå.

Villkoret för lotteriet är att personen du värvat har tackat ja, har blivit registrerad och har betalat sin medlemsavgift.

Har du några frågor?

Mejla medlem@[dhr.se](mailto:dhr.se) eller ring 08-685 80 20 till förbundet

Telefontiderna är måndag och onsdag kl.10-12 och tisdag kl.13-15

## Varmt välkommen!