



Med
information
från DHR
Stockholms läns
distrikt

**DU, släng inte bort "Nollåttan",
låt någon annan få ta del av den!**

Detta händer i avdelningen



Maj 2020 **INSTÄLLT**

3	Trivselbingo
7	Träff & Trivs
13	Sittgympa
14	Medlemsmöte - Färdtjänsten
23	Bussresa
27	Sittgympa
30	Musik-kafé
31-1/6	Båtresa Åbo

Juni 2020 **INSTÄLLT**

4	Träff & Trivs
7-8	Båtresa Åbo
19	Midsommarafton

Juli 2020 **INSTÄLLT**

Augusti 2020 **INSTÄLLT**

Nollåttan 2020

(med reservation för ändringar)

Manusstopp Utgivning

I väntan på Nollåttan

Sommarbladet

14/5 1/6

Nr 4 13/8 18/9

Nr 5 21/9 23/10

Nr 6 5/11 4/12

Innehåll

- 2 Kalendarium
- 3 Ledare
- 4 Positivt tänkande
- 5 Uppmuntrande
- 6 DHR Stockholms Län
- 12 DHR namn
- 13 Svar till Reflektioner i nuet
- 15 Medlemsinformation
- 17 Att blicka framåt
- 19 Inte alltid så lätt
- 22 Tvätta händerna noga
- 23 Runt eller fyrkantigt

Manusstopp nr 4/2020 är 13/8
Utgivning 18/9

Nollåttan

Ansvarig utgivare: Sebastian Nikula.

Redaktion/Redaktionsutskott:
Sebastian Nikula

Marknad & Annons: Kansli

Formgivning, layout och tryck: Bergs grafiska

Bilder: DHR och Zakett Ledsagning

Nollåttan ges även ut som taltidning

Kontaktuppgifter

DHR Stockholmsavdelningen

Hammarby Fabriksväg 23, 120 30 Stockholm

Hemsida: www.dhrs.se

E-post: info@dhrs.se
alt fornamn.efternamn@dhrs.se

Bankgiro: 710-9333

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

Administratör: Gudrun Dahlgren
tfn 08-564 826 50, (mån-torsd 09.00-13.30
lunchstängt 11.00-12.00)
e-post: gudrun.dahlgren@dhrs.se

Ekonomiansvarig: Henric Stenström
tfn 070-258 78 94
e-post: henric.stenstrom@dhrs.se



Stockholmsavdelningen

DHR Stockholmsavdelningens styrelse 2020

Nils Duwähl, ordförande

Magnus Lindmark, 1:a vice ordförande, kassaförvalt.

Marita Innergård, ledamot

David Hansson, Media/Internet

Amir Amirrazi, Informations- o Sektionsrådsansvarig

Ulla Kjellvinger, Rese- o Evenemangsansvarig

Bengt-Åke Johansson, ledamot



Ledaren

Ljusare ute men fortsatt mörker i våra liv!

Covid-19 fortsätter att ställa till det för oss i vår vardag och osäkerheten är stor på vad som komma skall framöver och nyheterna på tv och i radio är fortfarande dystra och tunga att lyssna och se på. Även oron ökar ju längre denna globala kris pågår och speciellt när det inte går att sja om när den ska vara över och det blir ju inte bättre av när olika experter och forskar träter om olika metoder och tidsaspekter när det hela är över. Men det är väl så forskningen går framåt med diskussioner mellan forskarna men för oss som inte är så insatta är det lätt att man blir antingen så trött på allt så man slutar att följa det regelverk och rekommendationer som myndigheterna har arbetat fram och då blir det lätt att smittan sprids ännu mer tror jag. De olika budskapen kan också leda till ännu mera oro har jag märkt på att när det kommer ofta alarmerande utspel så får vi många samtal från olika medlemmar som blir fundersamma förstås.

Men det gläder mig att det har kommit igång ett par telefonkedjor i avdelningen som stöttar varandra i och med att man håller kontakten med varandra på de sätt man kan. Vi förmedlar också lite nyheter m m till dem som inte har tillgång media i dessa tider av olika orsaker. Så trots allt så finns det en del som är positivt nu när sommaren nalkas och förhoppningsvis för med sig lite värme.

Vi har åter igen varit tvungna att skjuta upp årsmötet igen till hösten för att kunna genomföra det så säkert det bara går. Något nytt datum är inte bestämt än men hoppas verkligen att vi kan återkomma med ett nytt datum i höst vilken känns helt fel men nödvändigt i dessa tider. Även alla andra möten som innebär fysisk kontakt är också inställda för allas säkerhet.

Men fortsatt att hålla kontakt med varandra och håll er så säkra ni kan, så ses vi alla så snart vi kan. Denna händelse påverkar oss alla på ett eller annat sätt, och som vi alla kommer att komma ihåg så länge vi lever. Om vi alla hjälps åt så kan vi nog komma ihåg en del positiva saker från den här tiden och inte bara det negativa.

Nisse Duwähl

POSITIVT TÄNKANDE

När jag vaknade i morse kände jag mig på dåligt humör. Men det var jag bara glad för. Det visade ju sig att jag hade känslor.

Sen tog jag barnsalvan i stället för tandkräm på tandborsten. Då förstod jag att även den bäste kan göra fel. Jag kände mig djupt tacksam över den insikten.

När jag öppnade kylskåpet föll ett mjölkpaket ut, gick sönder samt stänkte ned mina byxor och skor. Jag intalade mig att det var bra för ovanlädret. Byxorna hade jag ändå tänkt byta.

Under tiden kokade frukostkaffet över. Det fick mig att komma ihåg att kaffe på tom mage är hälsovådligt.

Just som jag hade slagit igen ytterdörren märkte jag att jag glömt nycklarna.

4 - Den stunden, den sorgen, nynnade jag och tänkte på att jag inte behövde bryta mig in förrän efter arbetet.

Att de nya byxorna fastnade i cykelkedjan och att jag körde rakt in i häcken, spelade egentligen ingen roll. - Tur att det inte var ännu dyrare byxor, mumlade jag glatt, och att det inte var grannens häck tillade jag positivt och vitsigt.

På jobbet tog jag in kaffekoppen till skrivbordet och råkade spilla det mesta på manuset till kvartalsrapporten. - Det kunde

ha varit tre veckors arbete, ropade jag ut i korridoren. Tur att det bara var ett fjortondagarsjobb som blev förstört! Och förresten, jag hade ändå tänkt arbeta om det!

Till lunch tog jag en råkosttallrik och bet av en tand på en liten sten. Just den tanden hade alltid varit lite sned så jag bad tandläkaren att dra ut den för sådana tänder kan man ju inte ha, tänkte jag och kände mig uppåt.

På hemvägen skulle jag ta ut pengar, men mitt kort försvann in i bankomaten och kom inte ut igen – fast jag genast på minuten bankade.

- Nåja, de pengarna hade jag ändå bara gjort av med, filosoferade jag lugnt och tillämpade lite avslappningsteknik.

Låssmeden kostade bara 200:- och explosionen när jag knäppte på TV:n blev inte kraftig. Nu kan jag skaffa en text-TV. Och så blir omtapetseringen äntligen av. Så bra!

Det är fint att tänka positivt, tänkte jag positivt och kastade mig i sängen så att benen – på sängen – vek sig.

Annars vet man inte vad som kunde ha gått snett idag!



UPPMUNTRANDE

Almanackan uppslagen på april.

Är det verkligen redan den fjortonde? Sträcker de träningsvärkande benen och gör några sidorörelse med överkroppen.

Bra att CP-gymmet inte stängt som alla andra ställen i dessa sjuka tider.

Märklig att vara helt ensam där igår. Men perfekt att kunna välja träningsapparat utan att behöva köa. Brukar inte känna så här mycket efter ett pass. Med andra ord tog det tydligen jävligt bra av att få träna ifred.

Vinglaslet med det trogna sugröret framför mig.

Vad finns mer för meningsfullt att ta sig för i dessa Coronahelvetets tider?

Lutar mig fram till sugröret och får i mig två klunkar.

Vad finns annat att göra än att läsa Albert Camus Pesten och hålla upp ett glas till?

– Jiiiiha!

Köksklockan makar sig fram och jag biter mig i underläppen.

Ingen sport på TV. Knappt något kulturutbud att luta sig mot. All skönhet har bommat igen och låsts ute med rädslans nycklar.

Fingertopparnagliderlängsrullstolsdäckens skrovlighet.

En glimt av stundens fördel blinkar till:

Inte mycket hundskit på hjulen nu när jag inte är ute och rullar på Stockholms trottoarer.

Drar ett snabbt tag med handloven under näsan.

Detta har aldrig hänt förr. Karantän! Intressant. Undrar hur den här novellen slutar? Fascinerande. Finns mycket att göra i det här, och framför allt, av det här. Den här situationen. Mina rader brukar ta fart när livet bjuder på extra kraftfull gödsel. Och det kan man ju lugnt påstå att livet gjort

nu. Så kom igen, tag och skriv din jävell!

Sticker in ett finger mellan två ekrar. Drar till. Smärtan befriar.

Okej, frågan är bara hur mina långsamma slingrande rader ska hinna med i coronans kaotiska tempo? Skulle behövt få tangenterna trimmade så som farsan trimmade min trehjuliga moped. Men farsan är i någon himmel och mopeden likaså... R.I.P. Och här är jag ensam kvar med oroliga, oklara och skälvande tankar. Nu känner jag att det haglar argument för att jag ska sätta mig vid datorn och skapa något hållbart! Skrivandet anstränger inte ens det överbelastade nätet. Bara en sån sak.

Böjer mig fram och tar en slurk av det röda.

När Paula kommer och stämplar in för ett nytt arbetspass imorgon bitti ska hon få putsa datorskärmen. Sen ingen mjölk i kaffet utan grädde. Ska bli godis att steppa upp mitt skrivande till högre nivå.

Ska jag skicka efter en ny bok att läsa? Lite frestande. Vad fan, jag tar en klassiker från bokhyllan istället. De flesta är värda både en och flera omläsningar.

När jag sträcker mig efter boken får en spasm handen en snudda vid glaset som vickar till innan det återfinner balansen. Uppmuntrande!

Inte ens den här pesten vinner matchen mot god litteratur. När de är skrivna spelar ingen roll. De och Råttan ska alltid njuta av morgonståndets vilja och kraft. De ska befria dagen till Klarhet.

– Konsten gror och tränger igenom allt! Uppmuntrande, tamejfan!

Håkan Pettersson

www.hakanpettersson.com

DHR-aktuellt i Stockholms län

Kontaktuppgifter till distriktets kansli i Rissne:
Kavallerivägen 30 1tr, 174 58 Sundbyberg
(T-bana Rissne)
Kanslitelefon: 120 556 80 (telefontider måndag-
torsdag kl 9.00-14.30 med lunchstängt 12-13)
Webbplats: www.dhr.se/stockholmslan
Facebook:
www.facebook.com/DHRStockholmsLan

Twitter: www.twitter.com/DhrLan
Distriktsbloggen:
www.dhrstockholmslansblogg.com
Ansvarig för DHR-aktuellt:
Gunder Wählberg,
Stockholms läns distrikt medverkar i detta
nummer med fyra egna sidor. För distrik-
tets löpande information hänvisar vi till vår
webbplats och sociala medier.

Att vårda det sjuka....

I dessa coronatider attackeras vi av en lömsk och osynlig fiende. För några av oss kommer den med svåra plågor, ångest och ibland döden. För andra kommer den förbi, stannar till och försvinner utan att någon ens märkt det.

Men att vi med funktionsnedsättningar kommer få att dras med konsekvenserna av pandemin en lång tid framöver är jag övertygad om. Vi kommer att märka det genom att stat, regioner och kommuner kommer att behöva spara, hålla igen och dra ned på verksamheter efter de enorma satsningarna på stöd till offentliga och privata verksamheter och företag som följt i spåren av pandemin.

Vi kommer att märka det i den fysiska miljön i form av bristande underhåll, lägre ambitionsnivåer avseende tillgänglighet och senarelagda nyetableringar. Vi kommer att märka det inom assistansen och hemtjänst i form av stramare tolkningar av regelverk.

Våra politiker kommer att utsättas för hård press från olika håll. De kommer att söka ytterligare besparingar, nya och stärkta finansieringsmöjligheter. Och för att i slutändan börja räkna in röster...

Inom område efter område kommer våra behov att ställas mot andras. I område efter

område kommer våra behov att prioriteras ner när de ställs mot andras behov.

...och att hävda våra intressen

Vi i funktionshinderrörelsen kommer att aktivt försvara uppnådda mål i kontakter med politiker, myndigheter, massmedier och allmänheten. Där har vi alla medlemmar ett ansvar att använda kraft, energi och kreativitet efter förmåga till detta. Nu och framöver. Både i defensivt och offensiva syften.

Nu när möten ställs in, vi förväntas isolera oss och inte synas i samma utsträckning behöver vi använda andra vägar att synas, höras, stötta varandra och mötas.

Du behövs!

Jaan Kaur
distriktsordförande

Lyssningstips

Om podden Hur tänkte ni nu?

Det ingen brukar prata om när det handlar om funktionsnedsättningar, just det lyfter Karolina och Janna fram i sin podd. Med humor och allvar ifrågasätter de funktionshinderrörelsen, sig själva, samhället och – ja, det mesta.

Karolina Celinska gillar att titta på fantasyserier, hejar på Hammarby och reser gärna låååångt bort. Till vardags är hon rättighetspolitisk samordnare på förbundet DHR.

Janna Olzon är en åldersneurotisk cyklist med kolonistuga, men också kommunikatör på förbundet DHR.

Poddens första avsnitt kom i juni 2018 och handlade om diskriminering. Det senaste släpptes precis innan påsk denna vår. Sammanlagt finns 11 avsnitt som alla har tidlösa teman som går att lyssna på när som helst.

En podd är enkelt förklarat som ett radioprogram på nätet. Det går att lyssna via datorn eller i lurar via en smart-phone. Samtliga avsnitt finns att hämta på dhr.se/dhrs-podd-hur-tankte-ni-nu/.



DHR i pandemins skugga

Då ett virus inte kan stängas in stänger man in oss istället. Under flera månader har vi tvingats underkasta oss följderna av ett nytt Coronavirus som styr vår tillvaro.

Samhället, föreningslivet och våra personliga liv förändras på ett sätt som vi inte har tidigare erfarenhet av. Vår frihet begränsas till nödvändiga anpassningar och vi tvingas lära oss nya förhållningssätt som kan vara svåra att upprätthålla, personligt och socialt. Vi som finns i utpekade riskgrupper, vi som betraktas som svaga och sårbara, lever i en karantän utan borte gräns och anpassar oss till utsatthetens och isoleringens villkor.

8

På ett individuellt plan har dessa begränsningar olika effekter. Våra personliga behov av stöd och omsorg är olika för var och en av oss. Vår tillvaro har blivit mer riskfylld, vilket mentalt kan hindra oss från att utnyttja tiden till sådant som kan skingra vår oro eller i bästa fall ge tid att förkovra oss. Våra individuella förutsättningar att klara av den påbudna distanseringen från omvärlden krymper våra liv på olika sätt men vi delar alla på smittorisken som tvingar oss.

Denna Coronaskymning påverkar det mesta av vårt föreningsliv och lägger sordin över all vår verksamhet. Våra DHR-kanslier är stängda och administrativa arbetsuppgifter sköts så långt möjligt hemifrån. Alla möten och inbokade aktiviteter är inställda. Vi försöker istället komma igång med digital kommunika-

tion för att trots allt upprätthålla känslan av att ingå i ett föreningssammanhang.

Någon gång upphör skymningsläget.

Hur ska i fortsättningen ett aktivt föreningsliv då byggas upp? Vi har från distriktet för en tid sedan påbörjat ett projekt som rör hur vi ska kunna utveckla verksamheten i avdelningarna och distriktet och samarbetet mellan oss. Vi har startat genom att skicka grundläggande frågor till avdelningarna där vi ännu inväntar svaren från flera avdelningar. Vi hoppas kunna se hur avdelningarna skiljer sig från varandra i sin verksamhet och funktion. I nästa skede avser vi att träffa avdelningarna för att få en närmare bild av hur läget är. Tyvärr har Coronasituationen för en tid framåt hindrat oss att gå vidare med träffar hos avdelningarna.

Vi kan nu inte bedöma hur vår distriktsorganisation kommer ut ur det tillstånd vi befinner oss i. Detta kan sägas om såväl avdelningar som distrikt. DHR har som gammal organisation gått igenom olika skeden under tidernas gång. Det brister i självinsikt om en organisation ska kunna gå vidare efter en kris utan att förändra sig själv. Nu kanske ett längre nästan totalt stillestånd i verksamhet och socialt föreningsliv kan bli en öppning för oss alla att skärsåda oss själva och den verksamhet vi värnar om.

Kan Coronans följder på längre sikt bli den förändrande kraft vi i vardagen inte hittar?

Gunder Wåhlberg, Distriktsstyrelsen

Avdelningarnas diskreta misär

Under flera år har vi nu iakttagit hur DHR:s medlemsantal kontinuerligt sjunker och hur det på flera plan påverkar vår verksamhet och vår självbild. Den livaktighet med planerade medlemsaktiviteter fyllda av energi som borde vara en förenings blodomlopp, är på väg att bli ett blodfattigt upprätthållande av en steltnad föreningsform. Mest tydligt är det i våra avdelningar som är på väg att bli tomma skal kring en tidigare aktiv och livfull skara medlemmar. De som förr samlades på avdelningsmöten och aktiviteter med konstruktiv DHR-anda. Denna tid tycks vara förbi och uttunningen har blivit en låtsasväg framåt. Numera finns en samling kvardröjande medlemmar i avsomnade avdelningar utan reell verksamhet. Stagnation är smittsam och har blivit en alltför stor del vår verklighet.

Vilken avdelning vill existera i en sådan bedrövlighet utan inspiration? Vilken anda av tillförsikt kan vi blåsa in i våra styrelser och funktionärer? Vilken framtid tror vi kan finnas i nuvarande former av den aktivitet som vi värnar om i vår organisation? Rör inte min avdelning är på väg att bli vårt svar. Trots allt existerar vi, men kanske utan mål och mening.

Under sista året har flera försök gjorts för att komma närmare dessa frågeställningar och framtidsproblem inom vår organisation. Förbundet har under hösten hållit tre dialogkonferenser under temat DHR 2030. I sammanställningen från dessa hittar vi olika förslag om hur avdelningarna kan stimulera sin verksamhet och bli attraktiva för medlemmarna. Ytterligare en källa är Framtidsgruppens slutrapport som

tas upp vid förbundsmötet i oktober. I den rapporten som också gått ut till avdelningarna finns förslag som kan lyfta en avsomnad avdelning till mer aktiv nivå.

Det finns således en del inspiration att hämta för att nå utanför vårt eget trånga utrymme. Men viljan och inspirationslusten är avgörande i varje styrelse för att kunna nå utanför vårt eget krympande revir. Vi är många som behöver hämta näring ur fler källor än de som redan är uttömda. Då DHR håller sitt förbundsmöte i oktober hoppas vi att sådana avdelningsfrågor där får en given roll för att visa behovet av insatser och förändring.

Gunder Wählberg
(skrivet innan Coronan)



Det är när man inte har tillgång till något som man märker hur beroende man är!

Denna rubrik är just nu väldigt talande i tid-er när man ska vara väldigt aktsam med so-ciala kontakter, jag talar naturligtvis om det nya viruset Corona, som cirkulerar världen över och hindrar människor från att träffas fysiskt!

Vi är mitt i påskhelgen, en annorlunda sådan! Utanför mitt vardagsrum har jag ett Japansk Körsbärsträd som börjar att blomma och som vittnar om att våren står för dörren.

Jag brukar normalt sätt känna mig som vilken kvinna som helst och inte alls foku-sera på min funktionsnedsättning, när ALLT runt omkring mig fungerar. Den här våren har varit annorlunda.

10 Ärligt talat insåg jag väldigt sent allvaret med det här nya viruset som cirkulerar. Jag studerar spanska på Folkuniversitet och måndagen den 16 mars var vi bara två elever på lektionen och i slutet av lektionen sa läraren att vi kanske ska börja ha lektion via digitala medier.

Samma kväll hade vi styrelsemöte och där diskuterade vi om vi skulle skjuta fram våra aktiviteter samt köra våra interna möten digitalt framöver. Jag slog fortfarande ifrån mig tanken och tänkte att ja ja, det hela är väl inte så farligt!

Den riktiga käftsmällen för egen del kom några dagar senare när min årliga resa till Göteborg inte blev av eftersom ingen av mina Personliga Assisterter inte kunde el-ler "vågade" åka tåg. Ändå hade jag en plan B, nämligen att en väninna som bor i Göte-borg skulle ta några timmar på lördagen, så att den assistenten som åkte med härifrån kunde vara ledig några timmar på lördagen, men det sket sig!

Varje fredag brukar jag dansa på ABF –

huset och fredagen den 20 mars körde vi vår första digitala dans via Facebook, vilket gick riktigt bra och är väldigt inspirerande! Nu var inte jag i mitt bästa esse just fred-agen den 20 mars, eftersom jag missade min resa på grund av ett osynligt virus, med Facebook – dansen fick mig på bättre humör! Ja ha, sedan dess har min digitala värld öppnats mer och mer samtidigt som världen där utanför stänger mer och mer!

Söndagen den 29 mars pajade mina fot-stöd till min permobil, som jag numera har döpt om till Min Frihet. Jag har en manuell rullstol, som jag har ett extra hjälpmedel som man sätter fast på de stora hjulen, som heter New Drive. Man kan förklara det som ett par pinnar eller spakar, som gör att jag klarar av att köra den manuella rullsto-len själv med båda armarna, något som jag inte har fixat innan jag fick dessa för tre år sedan, det går inte snabbt, men jag tar mig fram! När jag skulle instruera min assist-ent hur hon skulle sätta fast dessa visade det att den ena var trasig, men tack och lov var det den vänstra, vilket betyder att jag kunde använda den högra pinnen.

På måndagen ringde jag och fel anmälde båda rullstolarna och fick en tid på hjälp-medelscentralen för den manuella stolen på tisdag morgon, vilket slutade med att de var tvungna att skicka tillbaka spakarna till företaget.

När jag kom hem därifrån kom en äldre man som jag aldrig sett förut och skulle laga permon var min förhoppning, tji fick jag!

Jag blev minst sagt VÄLDIGT irriterad på hans sätt, hans attityd var inte den bästa! Okay, jag förstår att människor i dessa Covid – 19 tider är försiktiga, med all rätt, men det får ju vara någon måtta! Det första han sa när jag öppnade min ytterdörr var att han inte fick gå in i lägenheten. Därför

DHR-aktuellt i Stockholms län

försökte jag att instruera min assistent om hur hon skulle dra ner på farten för att kunna köra ut permobilen till honom. Han var superstressad och hade inte tid att vänta utan klampade bara in i mitt sovrum utan vidare! När han såg permons skick sa han bara att den här tar jag med mig och räkna inte med att du får tillbaka den! Jag hann med nöd och näppe ta bort mina väskor och personliga tillhörigheter från stolen och blev väldigt arg över hur han betedde sig!

Tro det eller ej, men samma eftermiddag gick ena fotstödet sönder på den manuella rullstolen, med andra ord, bara några timmar efter att jag varit på hjälpmedelscentralen, så det var bara att ringa och felanmäla samma stol igen!

Morgonen därpå kom jag tillbaka och fick fotstödet lagat, jag skrattade och sa glad påsk samt att jag hoppades att de skulle slippa se mig innan påsk!

Morgonen efter ringde jag igen till hjälpmedelscentralen för att höra hur det gick med permon och svaret jag fick var inte särskilt upplyftande, nämligen att den INTE

gick att laga och att den var utdömd! Han sa också att jag skulle påbörja processen med att få en ny.

Samma eftermiddag hade jag sjukgymnastisk och berättade hela historien för mig sjukgymnast. Mitt under träningspasset såg han arbetsterapeuten och vi bestämde att hon skulle komma hem till mig torsdagen veckan efter, på Skärtorsdagen för att bland annat fylla i papper att ansöka om en ny permobil.

När jag kom hem från träningen fick jag ett samtal från hjälpmedelscentralen med det positiva beskedet att de hade lyckats att lappa ihop permobilen, men att det var sista gången. Han frågade också om jag hade tagit kontakt med en Arbetsterapeut för att påbörja processen med en ny.

Jag berättade att det är på gång! Han sa att de antingen kan köra hem permobilen, men att då skulle jag få vänta till mitten av veckan därpå tills den kom eller så kunde jag hämta den på egen hand, jag sa att jag kommer direkt och hämtar Min Frihet!

Vid tangentbordet Anna Westerberg



Insändare

I tidigare nummer av Nollåttan har inlägg om DHR:s namn förekommit - DHR - **De**laktighet, **H**andlingskraft, **R**örelsefrihet. Några menar att det gamla namnet "DHR - De Handikappades Riksförbund" var bättre. Jag håller inte med. Delaktighet, Handlingskraft, Rörelsefrihet säger mer om vad DHR arbetar för och vill åstadkomma.

Beslut om namnbytet fattades på förbundsmötet 2009. Förbundsmötet är DHR:s högsta beslutande organ och består av ombud från samtliga DHR-distrikt/regioner som i sin tur är valda av DHR:s medlemmar. Sedan kan det i och för sig hända att alla beslut inte blir som man själv önskar. Men det är majoritetsbeslut som gäller.

- 12 På DHR:s hemsida (dhr.se) står följande: Vi heter DHR. Bokstäverna står för Delaktighet, Handlingskraft, Rörelsefrihet. Dessa värdeladdade ord beskriver vad DHR står för i en tid när vi varje dag får kämpa för våra mänskliga rättigheter. **Delaktighet** är inget vi får i gåva utan något vi ständigt måste arbeta för, så att personer med ned-

satt rörelseförmåga ska bli fullt jämställda, jämlika och delaktiga i samhället.

Genom att vara en **handlingskraftig** aktör visar vi på att vi inte nöjer oss med att enbart erkänna principen om alla människors lika värde, utan att vi arbetar för att förverkliga den. Vi vill förändra samhället.

Att uppnå **rörelsefrihet** är det långsiktiga målet för vårt arbete. Det vill säga att alla ska kunna ta sig fram och in överallt utan att begränsas av hinder i omgivningen. Att nå detta mål är en grundförutsättning för att ingen ska bli utestängd utan i stället kunna bidra till ett hållbart samhällsbygge baserat på mångfald.

Inget samhälle, ingen grupp eller enskild person har rätt att kränka människovärdet hos en individ eller grupp. Ett samhälle kan aldrig delas upp i fullvärdiga och inte fullvärdiga medborgare, där en del utsätts för diskriminering som leder till utanförskap. Det är utgångspunkten för allt vi gör.

Lena Haglöf

 **ZAKETT®**
assistans & ledsagning

Rätt och slätt - Zakett är nr 1

Tel. 08 - 400 255 33

Hälsningar Janne Uvebrandt & Mikke Malm

www.zakett.se



Här kommer ett “Svar till Reflektioner i nuet”

John-Lars de Chasseur anholder om svar på sina “Reflektioner i nuet” i Nollåttan nr 2/2020. När jag läser dessa reflektioner inställer sig några frågor och funderingar.

I inlägget står att läsa “...många med mindre rörelsekrämpor eller kanske av ren bekvämlighet har skaffat sig dessa hjälpmedel och slåss om samma fysiska utrymme som de övriga de var tänkta för” ... “Övriga rörliga blir då irriterade på utvecklingen och kan inte sära på de olika grupperingarna, utan vill förbjuda användandet av dessa så viktiga hjälpmedel på många platser”.

Vilka utrymmen avses? Vilka grupperingar? Vem vill förbjuda vad och var?

Vidare i inlägget berörs **parkeringsplatser**.

Vilka olika grupper står mot varandra när det gäller parkeringsplatser som är reserverade för personer med begränsad rörelseförmåga?

Vi vet att dessa platser är få och att de tyvärr nyttjas av andra än de som de är avsedda för. Detta är ett problem som jag vet att DHR, både på riksplanet och lokalt, under många år arbetat med. Och det är ett arbete som fortgår.

Toaletter

Att många väljer att sätta in skötbord på för personer med rörelsehinder tillgängliga toaletter kan vara ett problem.

Men att toaletterna även nyttjas av personer med “minsta lilla rullator” eller käpp kan väl ändå inte vara fel. Det finns också andra som kan ha behov av en större toalett t.ex. person med stomi.

Färdtjänsten

Att färdtjänsten är ett komplement till kollektivtrafiken och att samåkning kan

vara ett problem stämmer säkert.

Men vad menas med “. . . grupper ställs mot varandra. Inte sällan för att man har fel Färdtjänsttillstånd. De som är tänkta att använda kollektiva färdmedel alternativt med färdtjänsten, åker alltmer med färdtjänst”. Jag reser inte själv med färdtjänst så jag undrar, hur kan man ha fel färdtjänsttillstånd. Om man har tillstånd för färdtjänst så ska väl den enskildes val av färdmedel respekteras, eller?

Diagnosen Rörelsehinder

Rörelsehinder är ingen diagnos! Du kan ha nedsatt rörelseförmåga av många olika anledningar. Du behöver inte sitta i rullstol, använda rullator eller käpp för att ha nedsatt rörelseförmåga. Du kan t.ex. ha nedsatt rörelseförmåga i armarna. Det kan också vara så att du har en funktionsnedsättning som inte syns såsom hjärtfel, astma m.m. men som innebär att din rörelseförmåga är begränsad.

13

Fråga för fråga

Vidare i artikeln står “Ett måste att bearbeta fråga för fråga, innan mer och mer visionstänkande om framtiden helt tar över. Minns och se på historien och låt värdera denna till fullo” . . . Vad menas? Ska vi inte ha några framtidsvisioner?

Apropå visioner så fattades beslut om ett Verksamhetsprogram för 2018 - 2020 vid DHR:s förbunds möte 2017.

Verksamhetsprogrammet ska styra hela förbundets verksamhet vilket inbegriper avdelningar, distrikt och riksförbund. All verksamhet utgår från vision, långsiktiga mål och prioriteringar. Detta dokument ska vara vägledande även för avdelningens arbete. Verksamhetsprogrammet finns att läsa på dhr.se

Lena Haglöf



INGEN
PANIK
Virkat ?
Stickat ?
Hur i all
världen !



HÅLL UT
Målat ?

Nya uttryckssätt, nytt 'tänk'
i Corona-tider ?
undrar Louise

SIMMA
LUGNT
Målat ?



PS i VasastanDirekt kom svaret !
"Sibylla, 74, virkar bort coronaoron"
"Jag vill få folk å bli lite glada, pigga
upp lite" DS

Medlemsinformation

INSTÄLLDA MÖTEN OCH AKTIVITER FRAM T O M AUGUSTI MED HÄNVISNING TILL COVID-19

Avdelningens Årsmöte den 17 maj är uppskjutet på obestämd tid.

Övrig verksamhet som innefattar fysiska möten är uppskjutna till efter sommaren.

Även avdelningens aktiviteter såsom bingo, caféer, utflykter, buss- och båtresor är inställda till efter sommaren.

Vi hoppas kunna komma med mer information i augusti.

DHR Stockholmsavdelningen följer alla råd och riktlinjer som Folkhälsomyndigheten beslutar om.

15

DHR Stockholmsavdelningens Kansli 2020 Ny Kontaktinformation

Hemsida: www.dhrs.se

Mail: info@dhrs.se

Nisse Duwähl Ordförande

Tel: 073-981 99 34

E-post: nisse.duwahl@dhrs.se

Sebastian Nikula Kanslichef

Tel: 073-981 99 54

E-post: sebastian.nikula@dhrs.se

Gudrun Dahlgren Administratör

Tel: 08-564 826 50 (Mån-Tor 09.00-13.30,
lunchstängt 11.00-12.00)

E-post: gudrun.dahlgren@dhrs.se

Henric Stenström Ekonomiansvarig

Tel: 070-258 78 94

E-post: henric.stenstrom@dhrs.se

Situationen på arbetsmarknaden för personer med funktionsnedsättning 2019.

Situationen på arbetsmarknaden för personer med funktionsnedsättning 2019 heter en rapport som Statistiska centralbyrån ger ut, i samarbete med Arbetsförmedlingen, varje år. Den 31 mars släpptes årets rapport som visar att 8 procent av befolkningen med funktionsnedsättning är arbetslösa jämfört med 6 procent bland befolkningen i övrigt. Bland personer med funktionsnedsättning som har nedsatt arbetsförmåga är siffran 10 procent.

Vill du läsa hela rapporten så går den att ladda ner från Statistiska centralbyråns hemsida.

Konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning – artikel 19

Nu finns Allmän kommentar nr 5 om ett självständigt liv och att vara inkluderad i samhällsgemenskapen i svensk översättning utgiven av Myndigheten för delaktighet att ladda ner från Myndigheten för tillgänglighets hemsida. Läs den om du vill lära dig mer om dina rättigheter.

I dessa Coronatider ska vi ju hålla oss hemma, men när pandemin är över och vi faktiskt kan ses i avdelningarna igen så föreslår jag att vi gör det i studiecirkelform och diskuterar utifrån de allmänna kommentarernas teman som är:

Likhet inför lagen, tillgänglighet, kvinnors rättigheter, utbildning och självständighet och delaktighet. På så sätt kan vi förkovra oss samtidigt som vi träffas i sociala sammanhang där samtalet får ta plats. Jag kommer gärna ut till er för att leda sådana träffar

Välkommen att höra av dig:

sari.stockholmslan@dhr.se

REFLEKTIONER I NUET med Om Svar Anhålles O.S.A.

”- ÄR ATT BLICKA FRAMÅT ALLTID RÄTT OCH BAKÅT FEL ?”

I en situation efter svältåren och sviterna av den **Spanska Sjukan** där för många det varit en ren misär och inte minst för de inom sträng s.k. institutionsvård. En tid då Folkrörelserna byggde sig allt starkare. Där någonstans... i en annan del av landet växer **De lytta och Vanföras organisation** fram och vi skriver då året 1924. I huvudstaden Stockholm under samma år, bildas med delande av lika värderingar **Kamratföreningen SAMARBETET**. Organisationer med ideologin att stödja och företräda de Rörelse-enedsatta och ledande till Rörelsehinder under samlingsnamnet **Rörelsehandikappade**. Med tonvikt på just den ordalydelsen **Handikappade**, det så svårt misshandlade ord, men med vackra innebörden: **”Att i närhet hålla varandras Händer, att tillsammans under olika förutsättningar, nå ikapp alla varandras lika olikheter”** Det är väl vad **Rörelsehandikappade** behöver och säkert även många andra.

Många ville bort från det gamla livet och valde nu detta vackra ord **HANDIKAPPADE** med inledningen **RÖRELSE**. Ett mer av samlat namn istället för **Lam, Halt, Lytt, Vanför, Förlamad, Ofärdig, Invalid m.fl...** Där av namnbytet år 1965 till **DHR ”De Handikappades Riksförbund”**. Men borde låtit versalpryts som **DRHR**. Se **Rörelsehandikappade...**

Men vartefter för vissa av grupperingar, räckte inte detta och alltmer betonades om individen och nyliberala tankar fick ett allt större fäste i hela samhället på bekostnad av det kollektiva. Man ville då vara något annat och tog mer och mer avstånd från den

gällande ordalydelsen om **”Ett samhälle utan Rörelsehinder”** och då genom i närmast förhånade ordalag kalla och nämna denna ursprungliga målsättning för ur tiden gammal och förlegad organisation som **”Diagnosorganisationer”**. Men i detta skede när krav på ett nytt namn åter diskuterades år 2009, så behölls tillsist de välkända initialerna **DHR**, men långt senare med ny uttydd ordalydelse och är egentligen närmast målsättningsstermer som **Delaktighet. Handlingskraft. Rörelsefrihet. Ord** som än i dag många medlemmar inte ens vet att beskriva, än mindre att kunna förklara om för allmänheten. Genom detta har organisationen tyvärr alltmer blivit svårbeskriven och fallit tillbaks i folkflertalets minne samt har mycket försvunnit i den tongivande och viktiga påverkande samhällsdebatten. Men gamla namnet och lydelsen lever som tur är kvar parallellt i de mångas minnen som **DHR De (Rörelse) Handikappades Riksförbund...**

Normalt borde här organisationen ha brutits sönder och blivit delad i två olika grupperingar med olika ideologier. Men fortlever om än mer haltande, med problem att samordna budskapen mellan olika åsikter för förbund och stora delar av den viktiga verksamma organisationen i fält. Uppskjutet Förbundsmöte p.g.a. Coronaepidemin 2020 kommer ge andrum och säkerligen blottas sprickorna än mer och vi får se vad som händelseutvecklingen kommer att ge eller inte ge...

Men oavsett, måste hela organisationen ses över och anpassa den nu

**alltför stora administrativa kosty-
men, till att följa med förändringar
i samhället som bildat Regioner istäl-
let för tidigare Landsting och även
ifrågasätta om verkligen som nu Dis-
triktsindelningen behövs? Detta då
beroende av inte minst kända ekon-
omiska realiteter som ett allt högre
kostnadsläge för lokalhyror och per-
sonellt. **Behövs snarast utvärderas
en övergång från tre till två organi-
satoriska huvudnivåer inom DHR...****

Känns egendomligt att Avdelningsorgani-
sationer, inte sällan måste låta krympa sina
lokaliteter, men på Distriktsnivå kan vara
helt annorlunda ja t.o.m. omvänt. En helt
fel ordning och måste vara viktigare att ha
möjligheter för den närande verksamhet
som riktar sig direkt ut mot medlemmarna
att då ha välanpassade lokaler för möten
samt en fast träffpunkt för olika förtroen-
demän m.m. Annars blir det bara ett rent
Kansli och kan lika väl vara förlagt i något
Kontorshotell...

Det måste vara fel när en verksamhet
inom DHR, kan ha synpunkter på vilken
lokal Logga som används inom en avdeln-
ing och påtvingas en annan central typ av
logga, fast det ena inte förtar det andra.
Ser f.ö. alldeles bedrövligt ut med en nu
närmast "Öststatslogga" på vår Avdelnings
medlemstidning "Nollåttan", påminnande
starkt om anilinstämpeln man finner på
hängfläsket i ett fryshus...

**Men är mycket hedervärt att
samma Stockholmsavdeln-
ing fortfarande lever med och
verkar under devisen "DHR- För
ett samhälle utan Rörelsehin-
der sedan 1924" ...**

John-Lars de Chasseur (J-LdeC). Även sig-
naturen Friherre med Löjtnantshjärta.



CORONA COVID-19

Inte alltid så lätt att vara alla till lags...

TV - Nyheterna stod på närmast dygnet runt och förmedlade ständigt sitt tydliga budskap, Radion fyllde på och tillsammans med skräckinjagande Tidningsrubriker, gavs ett tillstånd påminnande om närmast krig. Budskapet var klart; Isolera Er, Håll Er inomhus och gå inte för nära, undvik att handla, belasta inte sjukvården, allt i en strid ström. Budskapet började och slutade närmast ständigt med att 70 + personer, överhuvudtaget inte skulle vara ute i samhället. Ordet CORONA fanns plötsligt på allas läppar, men mer och mer riktat mot själva specifika viruset COVID-19. Självt kom han att osökt tänka på servisen Corona från Rörstrand som fanns i hans gamla hem. Men han började plötsligt nynna på den gamla schlagerdängan "Corina, Corina I love you so..." av artisten Ray Peterson i albumet Tell Laura I love Her. Men blev nu sjunget som Corona, Corona. Ord som Epidemi, Pandemi och än värre tillstånd, flög ut i luften. Man väntade bara på att order om barndomens mörkläggningsord skulle bli nästa som gällde och då som nu, **Statsministern och andra talade allvarsord till hela Nationen...**

I vardagen brist på närmast allt, då Apoteken ej längre höll några större lager av medicin och inte minst personlig skyddsutrustning m.m. Nästan likadant i Matvaruaffärerna där många av hyllorna varit helt tomma och även de omfattande Militära förråden likt Civilförsvarets, som bara några år efter Kalla Kriget var övergivna och likt hela försvaret ifrågasatt och lagts för avveckling. Värnplikten med årligt inmönstrade om 50.000-60.000 rekryter var nedlagd och kvar av de tidigare nära 1 miljon soldater i Försvaret motsvarande ca: 10 % av befolkningen, fanns nu kvar bara totalt drygt 25.000 yrkessoldater med klart uttalad framtida målsättning om ca: 50.000 soldater och en övertro på hjälp och stöd från andra länder. Tänk vad viktiga dessa resurser hade varit i dessa mycket påfrestande tider. En allvarlig påminnelse om vad som helt oberäkneligt kan drabba ett samhälle. Han kände likt många mycket stor

förtvivlan och en sorgens hopplöshet över det militär, som han tjänat och stått honom så nära. Men sent om sidor hörs äntligen hoppningivande signaler om stora satsningar inom dessa samtliga nämnda områden. Men då krävs det omfattande förändringar i hela samhället och att lämna nyliberala marknadstankar, med individen och jaget i centrum, till att ha kollektiva lösningar med tankar som förr om gemenskap, tillsammans och Vi som kollektiv, åter blir det centrala.

Men känner stor oro över alla de mångas aningslöshet över hur man inte minst behandlar de s.k. sociala medierna och blivit ombud åt andra länders ständiga förfalskande påverkan. Men gäller i går som i dag och i morgon dag, om hemligt som icke hemligt att EN SVENSK TIGER...

Han kände sig hårt träffad av just budskapet till alla 70 + att hålla sig inomhus, för som det ständigt framställdes, skydda dessa svaga grupper och lät nog bra. Men med tiden vändes närmast allt att 70 + skulle inte vara ute och smitta andra, vilket han alltnog fick känna på genom olika typer av okvädningsord han började möta i bygden. Ändå hade han noga följt uppmaningen att handla på angivna tidiga morgontimmar. Men Apoteket ringer och säger han måste hämta sin medicin och om något ombud ska hämta så krävs bevitnad fullmakt! Vårdcentralen vill nu att besök görs där på Vårdcentralen istället för i hemmet som tidigare. Då nu är så lite patienter på mottagningen blir mindre smittorisk för personalen! Så hur ska han förfara? Han känner sig rådvill och oklar på hur han ska hantera hela situationen...

Han tvättar sig mycket noga och spritar händerna samt lyder alla myndighetsråd. Han följer t.o.m. rådet att förstärka lungkapaciteten genom att andas in, hålla andan och sakta blåsa ut via näsan och ständigt upprepa detta. **Men kan man verkligen lita på att inte bli smittad eller smitta andra?** När man t.ex. tar i överräckta kassars hand-

tag, post, tidningar, pengar, dörrhandtag, hissknappar m.m. Törs man köpa en varmkorv eller lösglass? Han rös när han såg alla snoriga och svettdroppande som hängde sig över disken med färdiglagad mat för att själva lägga i lådan att ta med hem samt barn som ivrigt plockade med godis och la tillbaks i de alltmör kladdiga godishållarna. **Blir man verkligen inte smittad genom detta?**

Helst vill han fly, åka bort, men avråds starkt av många för att åka med **"Färdtjänstbussarna"** som många betraktar som rena smittspridarna, med transporter i utan sanering med ofta mängdsjuka från och till olika platser och inte sällan vårdhem samt sjukhus. Detta när han läst att Polisen måste sanera, likt vid alla de Kriminalvårdsstyrelsens Fångstransporter, Tullen, Ambulansen m.fl. Men gäller inte Färdtjänsten ! Han talar med sin gamle vän på telefon som ledsen berättade om en upplevelse; att som brukligt sedan många år han gått sin dagliga tur till sjön för att mata fåglar. Då flera personer hade varit mycket aggressiva mot honom och närmast attackerande skrikit att han 70 +, skulle gå hem och inte sprida smittor omkring sig. Men än värre berättade hans vän, det var att deras gemensamma bekant som nyligen blivit Änka, åthutats av andra besökare på kyrkogården när hon var för vård av sin makes grav...

När samhället är så hårt och oförstående till synbarligen helt friska och välmående 70 +. Hur är det då mot unga som gamla som har olika typer av Funktionsnedsättningar ? Med kanske ett behov av olika hjälpmedel som käpp, rullator, rullstol manuell alternativt en eldriven eller av annat behövt och hur ser de på Handikapp-tillägg, Bostadsanpassning, Färdtjänsten, Bilstöd och Personliga Assisterter m.m. ? - Om detta kan man undra !?

Han blev mer och mer uppgiven och även arg, tyckte sig han och andra äldre blev mycket illa behandlad. Han tänkte bland många tankar och inte minst om Rörelsehinderorganisationen, som han varit mångårig medlem i, men inte längre kände sig riktigt hemma i efter namn- och organisation- samt ledningsförändringar och nog på väg att lämna. **Vad hade den gjort för att t.ex. företrä-**

da honom och alla andra gelikar så att inte sprids smitta på Färdtjänstresor och även att återfå den tidigare platsindelningen i Färdtjänstbussarna så de Rullstolsburna åter sitter vid sidodörren och själva har en större möjlighet att påverka situation och t.ex. kanske att välta sig ut vid en händelse av olycka i trafiken eller brand m.m. Han kände stor olust, ju mer han tänkte på smittspridning i olika situationer och brand eller trafikolyckor... Detta medan andra Färdtjänstresenärer slogs om att själva få sitta framme hos föraren...

Han sökte svar i det senaste numret av sin medlemstidning. En tidning som han som alltid tyckte skulle få flera sidor och bli mer lättläst genom att variera sitt typsnitt (och slippa s.k. Össtatsmodellen) samt innehålla flera fotografier och inte så tät skrivning utan då bli mera tilltalande och luftig. Men gällde nu det senaste numret om annat och **stod mest om inställt p.g.a. Coronakrisen.** Visst var det en bra skriven Ledare och Håkan Petersson i sin osvikliga värld. **Men inget besked om vad som kommer istället för allt inställt. Fanns ej heller något hoppfullt tröstens ord, utan kändes närmast som begravningsstämmning!**

Varför inte alltid verksamhet under Sommartid, som förr på sommarhemmet Aspvik? Nu än viktigare under dessa isolerade tider, när man borde träffas utomhus under säkra former...

Själv hoppades han innerligt att aktiviteterna åter skulle komma igång igen och att nu när enda kontakt många har, tidningen skulle utökas och fylla en större del av det tomrum, som alla än mer ensamma genomlider och inte minst i dessa nu isolerande Coronatider...

Det fastnade på näthinnan, den mycket tänkvärda texten. **"I KRIS-och OROSTIDER. När oron stiger och osäkerheten växer: Vid svåra samhällshändelser gäller det att vi alla sitter lugnt och stilla i båten, annars kan det lätt drabba inte bara en själv utan även andra..."** Tyvärr sitter inte alla still i båten och inte alla går i takt och individen poängteras före det kollektiva. Därför blir det lätt problem i orostider, när många rykten lätt sprids om t.ex. att Färdtjänsten nyt-

tjas felaktigt av omväxlande Färdtjänsten och i andra sammanhang av s.k. Kunden, vilket givetvis retar omgivning och vän av ordning... Krav om åtgärder blir följden. Blott rykten kan vara förödande och inte sällan oreparabla, även om det bara så är ett falskt rykte...

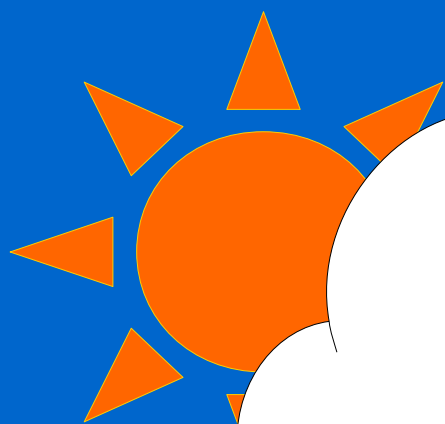
Funderar även om Personlig Assistent, där själva namnet kan upplevas mycket negativt och förstärks lätt när man ser en del "användare" som har denna möjlighet, som knäppande med sina fingrar och pekande, samt talar med de assisterande som om det vore en tidförflyttning långt tillbaks med livägda och ofta då med närmast en egen betjänt. I andra ändan finns de som hänsynslöst utnyttjar "användare". Men själva systemet används ofta förödande, inte minst politiskt i samhällsdebatten, så t.o.m. landets Statsministern ställs till svars och det närmast ropas på Ministerstyre, fast ansvaret helt åvilar den förvaltande organisationen med oftast en tillsatt ledningsansvarig Generaldirektör! **Låt snarast ombilda yrkesrollen som en Personlig Assistent, till en form av utbildad och kunnig Omvårdare med ingående funktion som även Ledsagande.** Detta innebära nog motsvarande en Undersköterskeutbildning med tilläggsutbildning anpassad till rollen att även kunna företräda "användaren" och dennes då personlighet, genom även lite kunskap i "Vett och Etikett". Många av "användarna" är inte speciellt bekväma med arbetsledare och chefsrollen, som man har ansvar för och att fördela arbetsuppgifter. Vilket lätt skapar oklarheter och tillåter t.ex. inte sällan assisterande, att i arbetet vara mycket aktiva i annat än omvårdnad m.m. utan genom vara totalt försjunkna i mycket intensiv och privat Mobilanvändning...

-Så, inte alltid så lätt att vara alla till lags...

Men följ alltid myndigheters uppmaningar.

Nedtecknat för DHR-Stockholmsavd. av John-Lars de Chasseur i CORONA CEVID 19-tider...





**Kom ihåg
att tvätta
händerna noga
och ofta !**

22





Är DHRS runt eller fyrkantigt ?

Är en rund form vänligare än en kantig ?

Illustrationerna ovan är från ett äldre gratis datorprogram OpenOffice: Galleri.

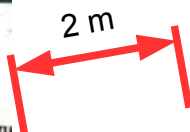
Omslaget på Nollåttan har nu den nya kvadratiska logon för hela DHR med texttillägg Stockholmsavdelningen. Namnet *Nollåttan* är satt med handstilstypssett.

Som designer/formgivare/kreatör arbetar man med former och färger på olika sätt som man tycker passar ämnet eller målsättningen. Olika epoker har tyckt att DHR skulle se olika ut. Vad tycker Du som medlem av DHR ? Har Du tänkt på utseendet ? Det vore både roligt och intressant att få höra av Dig om detta !

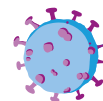
Mejla mig gärna eller ring/sms !

Louise Lindström

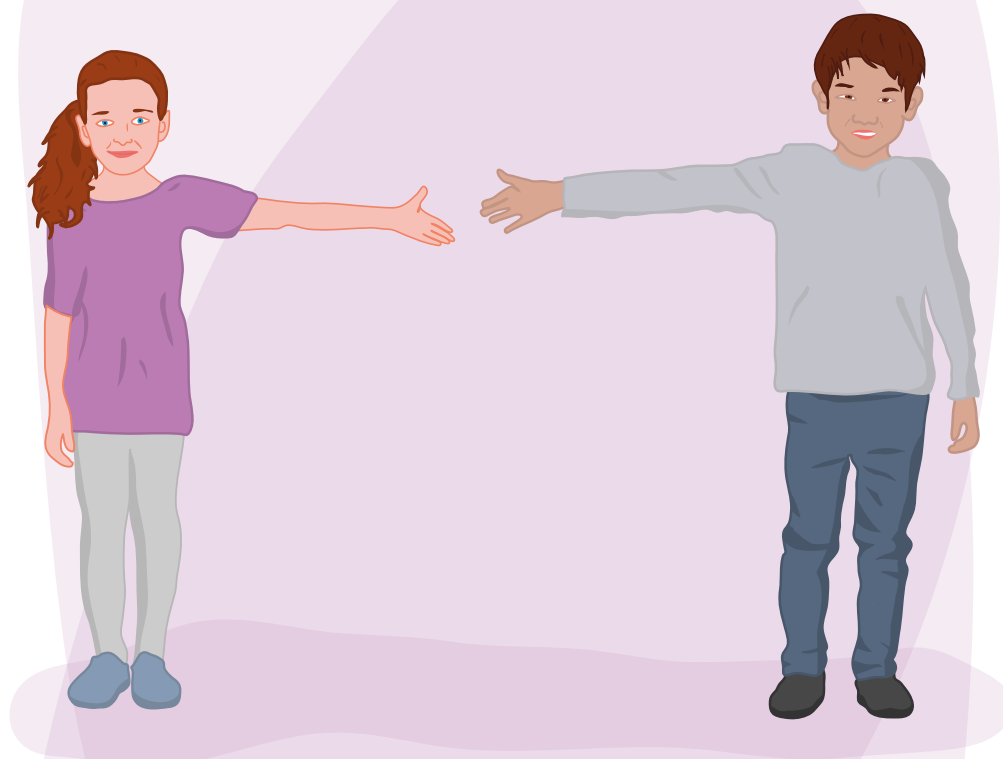
louiselindstrom.dhrs@yahoo.se 073-6212423



NYA CORONAVIRUSET - SÅ KAN DU HJÄLPA TILL



Håll avstånd till andra människor



Varför då?

För att minska risken att smitta andra och att själv bli smittad ska du hålla avstånd. Därför ska du, så ofta du kan, hålla lite mer än en armlängds avstånd till andra människor som du inte bor med.

Folkhälsomyndigheten ©, 2020. Artikelnummer: 20053-5. Produktion: Södra tomet

Folkhälsomyndigheten