

Så här grå
var jag innan
Jenny Nyström
målade luvan röd
GOD (H)JUL
!



Louise Lindström 2022

Designorget
Sergelgatan

Nollåttan är DHR Stockholmsavdelningens medlemstidning
Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet

(med reservation för ändringar)

Lör.Sön 17-18	Julbordsresa 2
------------------	----------------

Mån 9	Västerort styrelsemöte
Ons 11	Avdelning styrelsemöte
Mån 23	Pub-kväll
Ond 25	Avdelning styrelsemöte
Mån 30	Lunchträff

Sön 5	Bingo
Mån 6	Västerort styrelsemöte
Ons 8	Avdelning styrelsemöte
Mån 20	Pub-kväll
Lör 25	SoS styrelsemöte
Lör 25	Musik-kafé
Sön 26	Västerort styrelsemöte
Mån 27	Lunchträff

Ons 8	Avdelning styrelsemöte
Sön 12	Bingo

(med reservation för ändringar)

	Utgivning	Manusstopp
Nr 1	Vecka 06	13/1
Nr 2	Vecka 10	10/2
Nr 3	Vecka 19	5/4
Nr 4	Vecka 36	12/8
Nr 5	Vecka 41	15/9
Nr 6	Vecka 48	3/11

Sommarbladet / I väntan på Nollåttan

Vecka 23 17/5

1/2022 kommer ut under andra veckan i februari och kommer bland annat handla om trafikfrågor.

Som medlem är du alltid varmt välkommen att skicka in 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
eller skickar per post till

DHR Stockholmsavdelningen,
Hammarby Fabriksväg 23,
120 30 Stockholm.

Innehåll

- 2 Kalendarium
- 3 Ledare
- 6 Informatiosträff FHR
- 8 Valberedning
- 9 Kulturtips
- 10 Nya borgarråd
- 14 Söder om Söder Musikcafé
- 15 Lunchträff, Pubkväll
- 16 Skrivarkurs
- 17 Västerort
- 20 Kultur
- 22 Krönika
- 23 Korsord

Manusstopp för Nollåttan nr 1 är 13/1
Utgivning V 6

Kontaktuppgifter

DHR Stockholmsavdelningen

Hammarby Fabriksväg 23
120 30 Stockholm

Hemsida: dhrs.se

E-post: info@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

Redaktör och administratör: Lina Jansson

Tfn: 08-564 826 50 (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

Styrelsen

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

Amir Amirrazi, information, sektionsråds-

ansvarig. E-post: amirrazi@dhrs.se

Ulla Kjellvinger, resor och evenemang

Tfn: 073-394 24 64

E-post: ulla.kjellvinger@gmail.com

Daniel Pollak, ledamot.

E-post: danpo03@gmail.com

Anna Palmberg, ledamot.

E-post: anna.palmberg@gmail.com

Carin Lemberg, ledamot.

E-post: carin.lemberg@gmail.com

Sari Nykvist, ledamot.

E-post: sarinykvist@dhrs.se

Eva Pettersson, ledamot.

E-post: evasletmo@hotmail.com

Valberedning: Therese Rudolffson, Lena

Haglöf. E-post: lena.haglof@dhrs.se

Nollåttan

Ansvarig utgivare: Sebastian Nikula

Redaktör: Lina Jansson

Redaktionsutskott:

Sebastian Nikula, Louise Lindström, Lina Jans-

son E-post: info@dhrs.se

Marknad & Annons: Kansliet

Tryck: Bergs Grafiska.

Bilder: DHR och Zakett

Nollåttan ges även ut som taltidning
och finns att läsa på hemsidan dhrs.se



Ledaren

Julen nalkas och även den isolerande snön

I skrivande stund har jag suttit isolerad i tre dagar eftersom snön åter har fallit i Stockholm. Samma visa varje år, när snön kommer så verkar det som de som är ansvariga för snöröjningen blir tagna på sängen av att det verkligen snöar i Stockholm.

Där jag själv bor kom det faktiskt någon och skottade på söndagen och spred ut lite grus i stället för sand, men det hände något i alla fall. Efter någon timme kom det en traktor och plogade gården, vilket resulterade i att det blev en stor snödriva utanför min uteplats så jag blev både insnöad och inplogad på samma gång tack vare Svenska bostäders entreprenörer.

Dagen efter ringde jag och gjorde en felanmälan om detta vilket ledde till att jag efter ett tag blev uppringd av en bovärd som inte förstod vad jag hade felanmält. När jag hade förklarat sa han att det skulle åtgärdas så fort som möjligt. En stund senare fick jag ett meddelande att felet var åtgärdat. Jättebra tänkte jag, då kunde jag äntligen ge mig i väg. Men döm om min förvåning – det enda som hade gjorts var att någon hade sopat bort gruset utanför min dörr, snödrivan och all annan snö låg kvar på gården.

Ringde direkt tillbaka till Svenska bostäder, men då hade de stängt för dagen och jouren var det ingen idé att prata med heller visade det sig. Idag, dag tre av isolering, har jag ringt igen om detta men jag tvivlar starkt på att det händer något idag heller.

Det som irriterar mig ännu mer är att jag har cirka fem meter till en parkväg som plogas då och då av en annan entreprenör för Stockholms stads räkning, och vem äger då Svenska bostäder? Jo Stockholms stad! Att de olika "grenarna" i Stockholms stad kunde samarbeta verkar totalt främmande för det är samma visa varje år. Varför göra något enkelt när man kan göra det svårt?

Jag vet att om en entreprenör inte utför det de ska så måste företaget betala vite till den som har upphandlat tjänsten, i det här fallet snöröjning. **Men vi som blir drabbade i stort sett varje år av stora brister i snöröjningen, var är vår kompensation?** Självklart blir det ingen sådan, vare sig det gäller det gäller stadens mark eller den mark som ägs av en fastighetsägare.

Det är inte första gången jag skriver om den usla snöröjningen i Stockholm och det lär väl inte vara den sista heller skulle jag tro. Det skulle vara intressant att veta hur det ser ut där ni bor så droppa gärna en rad till nästa nummer av Nollåttan.

Nisse Duwähl





John Lars

En kär medlem har somnat in. Det är med stor sorg som vi fick veta att John Lars lämnat oss. Han lämnar ett tomrum efter sig. Vi minns honom som en glad och varm människa. Han var inte rädd att säga vad han tyckte och tänkte. Han var ett stöd i planeringen av resor och utflykter. Skapade en god stämning och bjöd på sig själv.

Vi kommer att sakna dig och din humor. Må gott där du befinner dig.

DHR
Stockholms avdelningen
Söder om Söder
Västerort



Marita Innergård har lämnat oss!

Den 15/11 nåddes jag av det väldigt sorgliga beskedet att Marita Innergård har gått bort efter en tids sjukdom. Maritas långa engagemang i DHR Stockholmsavdelningen har präglats av mycket ideologi och många djupa diskussioner under hennes tid i bland annat i avdelningsstyrelsen.

Marita var ledamot i avdelningsstyrelsen när jag kom med på mitten av 90-talet och redan då upptäckte jag vilken enorm kunskap hon hade i sakfrågorna vi driver, samt att hon hade ett väldigt ideologiskt tänk som jag kom att uppskatta väldigt mycket genom åren. Marita hade flera uppdrag för avdelningen, bland annat som ledamot i rådet i Hässelby.

Jag personligen kommer verkligen att sakna kunskapsbanken och ideologen Marita och hennes vänskap som byggdes upp genom åren som jag fick lära känna henne. Marita som lämnar ett stort tomrum efter sig.

Ett stort tack till Maritas hela familj för att vi på DHR Stockholmsavdelningen fick dela Marita med er under så många år. Marita blev 72 år.

Nisse Duwähl

Den 1 december anordnar Stockholms stad en informationsträff för FHR-ledamöter i World Trade Center

En utredning om rådens arbetssätt och organisation har varit på tapeten ett slag och remitterats till både staden och organisationerna.

Förslag på uppdaterat regelverk har lagts fram och ska presenteras av stadsledningskontorets MR-strateg Heidi Englund.

Budget 2023 ur ett funktionshindersperspektiv redogör Astrid Thornberg, Funktionshindersombudsman för.

Rapporterar gör Funktionsrätt Stockholms stad, DHRS och SRF Stockholm

Det vore intressant och roligt om vi från DHRS som deltar i informationsträffen kan skriva något kort-kort om vad man tycker om förslagen och om kvällen.

Då kan vi rapportera i Nollåttan 1/2023 om bl.a. stadsdelssammanslagningarna som förstås också påverkar funktionshindersrådets viktiga arbete.



Saknar du *Nollåttan* i brevlådan?

När DHR Region Stockholm bytte namn började man ge ut en egen nättidning istället för att vara delaktiga i en sektion i Nollåttan. Då fick alla hem tidningen med posten.

Om du blir lokal medlem för 50 kr om året kan du få papperstidningen igen förutom att den går att läsa på [www](http://www.dhr.se) och även finns som taltidning.

Du kan inte rösta på årsmöten men kan delta i alla aktiviteter som Stockholmsavdelningen arrangerar.

Kolla med förbundet medlem@dhr.se eller per telefon 08-685 80 20 (må och ons 10 – 12 och tisdag 13 – 15)

Välkommen!

Nollåttans omslagstomte välkomnar

kunderna till Designtorget i City. Han är helt grå som den Jenny Nyström ritade i slutet av 1800-talet till Viktor Rydbergs dikt Tomten i Ny Illustrerad Tidning som gjordes i svartvitt med den nya bildtekniken xylografi som gjorde att man kunde trycka bilder i text.

Rydberg lär ha bett Jenny förbättra utseendet på tomten i framtiden, Det gjorde hon med besked som man kan se i de många julmotiv som hon skapade under sitt konstnärsliv..

Biblioteket har flera böcker om jul och annat kul, bl.a. Stora Julboken och Jul med Jenny Nyström av Jan-Öjvind Swahn

2022:
God Jul &
Gott Nytt år!
önskas alla från
oss i DHRS styrelse

Daniel

Anna

Amir

Sari

Magnus

Carin

Nisse

Eva

Ulla



Råd & stöd

Om du vill prata med någon och få råd
och stöd tveka inte att kontakta oss!
Ring till:

Sebastian Nikula tfn 073-981 99 54

Nisse Duwahl tfn 073-981 99 34

eller Kent Malmqvist tfn 073-658 01 86



Är det dig vi söker?

Avdelningsstyrelsens uppgift: Den nuvarande avdelningsstyrelsen består av ordförande och åtta ledamöter. Vid årsmötet 2023 ska fyra ledamöter väljas. Mandattiden är två år.

Valberedningen söker nu kandidater till styrelsen så känn dig varmt välkommen att komma med förslag på lämpliga personer.

Var inte blygsam! Är du intresserad av att vara med i styrelsen eller har du någon som du vill föreslå? Ta kontakta med någon i valberedningen, **senast den 24 januari**.

Avdelningsstyrelsen ansvarar för avdelningens hela verksamhet och leder det rättighetspolitiska arbetet. Till sin hjälp har styrelsen ett kansli och två sektioner, Västerort och Söder om Söder, som främst arbetar med medlemssociala aktiviteter.

Valberedningens uppgift

Valberedningens uppgift är att förbereda de val av personer som årsmötet ska göra.

Valberedningens ledamöter är förtroendevalda och verkar under tystnadsplikt. Detta för att du som medlem med förtroende ska kunna vända dig till valberedningen för att lämna förslag, synpunkter eller diskutera frågor du ser som värdefulla för valberedningens arbete.

Valberedningen är inte bunden till vilka som för tillfället sitter i styrelsen eller inkomna nomineringar. Vår strävan är att skapa en styrelse med bred kompetens i fråga om erfarenheter, intressen, kontaktnät och förmåga att företräda organisationen och medlemmar.

Valberedningen, vald vid årsmöte 2022

Lena Haglöf

Tfn: 070-859 29 73

E-post: lena.haglof@dhr.se

Therese Rudolfsson

Tfn: 070-533 61 14

E-post: therese1533@hotmail.com

Den nuvarande styrelsen

Ordförande

Nisse Duwähl

vald 2022 - t.o.m. 2024

Ledamöter

Carin Lemberg

vald 2022 - t.o.m. 2023

Magnus Lindmark

vald 2021 - t.o.m. 2023

Sari Nykvist

vald 2022 - t.o.m. 2023

Ulla Kjellvinger

vald 2021 - t.o.m. 2023

Anna Palmborg

vald 2021 - t.o.m. 2024

Daniel Pollak

vald 2022 - t.o.m. 2024

Eva Pettersson

vald 2022 - t.o.m. 2024

Vår-
terminen i
Beckomberga-
badet börjar
11 januari!



**Vi börjar den 11 januari kl. 17.40 – 19.30
och badar onsdagar t.o.m. den 31 maj.**

Välkommen!

Beckomberga simhall, Söderberga allé 80

Vi har omklädningsrum, dusch, bastu och stora bassängen för oss själva och egen ledsagare.

Terapibassängen med 32 – 34 grader och höj- & sänkbar botten (70 – 140 cm) är vår mellan kl. 18 och 19.

DHR-medlemspriset är 400 kr per termin

Ring kansliet på tfn 08-564 826 50 eller

Karin Lemberg tfn 073-618 45 33 och

anmäl dig till vårterminen senast 9 januari!



Kulturtips

Kraftverk på Sven-Harrys är en spännande och intressant yrkespresentation i samband med att Stockholms Hantverksförening, Hantverkarna Stockholm, fyller 175 år T.o.m. den 21 januari -23 kan man besöka tillfälliga verkstäder i lokalerna, delta i workshops, höra föreläsningar och se en film om föreningen.

Dockmakare, florist, illustratör, papperskreatör, skomakare, skräddare, tapetserare, tatuerare och yxmakare kan du möta där!

Nästa år ska vissa offentliga muséer börja med entréavgifter igen. Kolla läget!



Naturhistoriska riksmuséet har en gratis adventskalender på www.omdjur.se. Ett nytt djur varje dag som man ska gissa sig till... Kul idé!



ZAKETT®

Janne Uvebrandt & Mikke Malm

assistans & ledsagning

Telefon
08-400 255 33

E-post
info@zakett.se

Hemsida
www.zakett.se





Stockholms nya borgarråd

**Emilia Bjuggren (S), Torun Boucher (V),
Clara Lindblom (V), Åsa Lindhagen (MP),
Alexandra Mattsson (V), Alesander Ojanne (S),
Lars Strömgren (MP) och Karin Wanngård (S)**



Vänsterpartiet

Clara Lindblom (V), bostads- och fastighetsborgarråd

Jag är 37 år gammal och bor i en hyresrätt i Farsta. På fritiden umgås jag med barnen, gärna på landet, eller kollar på Hammarbys fotbollsmatcher. Jag började engagera mig politiskt redan i tonåren, och då var det ojämställdheten mellan män och kvinnor som först drog in mig i politiken.

I min roll som kommunpolitiker har jag engagerat mig mest i frågor om välfärd, äldreomsorg och bostäder. I min nya roll som bostads- och fastighetsborgarråd kommer jag att fokusera på hur vi ska komma tillrätta med den skenande bostadsbristen i Stockholm och jag kommer att arbeta hårt för att vi ska kunna bygga fler hyresrätter och anpassade bostäder med hyror som vanligt folk har råd med.

Torun Boucher (V), äldre- och kulturborgarråd

Jag är 63 år och bor i Hammarby Sjöstad. På fritiden är jag helst i stugan på landet och påtar i trädgården och odlar grönsaker eller tar långa promenader medan jag lyssnar på ljudböcker. Mitt politiska engagemang grundar sig i att jag tror på alla människors lika värde och att alla ska ha bra förutsättningar för att kunna skapa sig ett gott liv oavsett vem man är, var man bor eller var man kommer ifrån.

Under de kommande fyra åren kommer jag vara ansvarig för äldreomsorgen och kul-

turen i Stockholms stad, och det är två områden som jag har ett stort engagemang inom. Jag är kulturarbetare i grunden och har vikarierat som äldreborgarråd tidigare, så jag kunde inte ha fått ett roligare jobb. Jag kommer att jobba stenhårt för att äldreomsorgen i Stockholm ska hålla god kvalitet, att personalen trivs och har en god arbetsmiljö och för att kultur ska vara något som alla stockholmare kan ta del av och skapa.

Alexandra Mattsson (V), förskole-, barn- och fritidsborgarråd

Jag är 36 år gammal och bor i Enskede. I grunden arbetar jag som kurator inom psykiatri, och på fritiden hejar jag på mina barn när de spelar fotboll eller hänger med familjen i någon park eller parklek.

Min hjärtefråga är att alla barn och unga som växer upp i den här staden ska ha lika bra förutsättningar för en trygg framtid oavsett var de bor. Så är det inte idag och det vill jag vara med och ändra på.

I min nya roll som förskole- barn- och fritidsborgarråd hoppas jag kunna se till att verksamheterna som riktar sig till de yngsta barnen prioriteras högre upp på dagordningen och att förskolans personal får bättre villkor och arbetsmiljö. En bra förskola lägger grunden för att barnen senare ska klara skolan, så det är viktigt att den får de resurser som den behöver.



Socialdemokraterna

Alexander Ojanne (S), social- och trygghetsborgarråd

Berätta om dig själv och ditt politiska engagemang.

Jag är nyvald social- och trygghetsborgarråd i Stockholms stad. Jag flyttade hit år 2015 och har fyra barn ihop med min fru. I Stockholm har jag tidigare jobbat mycket med idrottspolitik. Jag har också suttit i riksdagen där jag ingått i konstitutionsutskottet. Min bakgrund har jag inom fackföreningsrörelsen där jag har både arbetat och haft förtroendeuppdrag. Jag brinner för jämlikhet och trygghet. Och jag är övertygad om att de hänger samman och förutsätter varandra.

Vad kommer vara ditt huvudfokus under mandatperioden?

Jag vill se ett Stockholm för alla. Därför kommer jag att arbeta för att Stockholm ska vara en tillgänglig stad. Jag vill att alla stockholmare ska kunna leva ett självständigt liv och att alla ska ha möjlighet att kunna delta på lika villkor i samhället. Det innefattar bland annat rätten till arbete, ledsagarservice, hälsofrämjande insatser och anpassade boenden.

Jag vill att stöd och insatser som ges ska anpassas till den enskildes individuella behov och utformas så att de är lättillgängliga för de personer som behöver dem. Vi har fått signaler om att det inte råder likställighet i staden i beviljande av insatser. Därför kommer vi att samla in statistik och noga följa utvecklingen. Det ska inte spela någon roll var man bor.

Som många vet behöver vi stärka arbetet inom olika områden för att öka jämlikheten. Jag ser fram emot att samarbeta med funktionshindersorganisationer. Tillsammans kan vi skapa ett Stockholm för alla.

Emilia Bjuggren (S), skol-, arbetsmarknads- och personalborgarråd

Berätta om dig själv och ditt politiska engagemang.

Jag växte upp i Tensta och blev tidigt under min barndom varse om klassamhället. Människor ges inte lika förutsättningar och möjligheter i livet och jag tycker det är djupt orättvist.

Mitt politiska engagemang har hela tiden präglats av att människor ska ges lika chanser i livet, oavsett bakgrund. För mig är det socialdemokratisk politik.

Vad kommer vara ditt huvudfokus under mandatperioden?

Mitt huvudfokus kommer ligga på skola, arbetsmarknad och personalfrågor.

Inom skolområdet kommer fokus ligga på att minska kunskapsskillnaderna mellan skolor och öka lärartätheten. Men också motverka skolsegregationen och öka andelen elever som går vidare till gymnasiet. Jag kommer även fokusera på den psykiska ohälsan som för varje år blir sämre bland unga elever i vår stad, särskilt bland flickor. Det har varit pågående samt att se hur elevhälsan och socialtjänsten fått otillräckliga resurser. Så ska det inte vara.

I Stockholm ska alla som kan arbeta få möjlighet att göra det, det kommer vara grunden för arbetsmarknadspolitik under mandatperioden. Stockholms personal-

politik ska präglas av goda villkor, jämställdhet och trygga anställningar. Fler ska komma i arbete, vi ska öka takten i att göra heltid till norm vid nyanställning och erbjuda heltid till de som ofrivilligt arbetar deltid. Det kommer även riktas ett särskilt fokus på personer med funktionsnedsättning. Det är så vi skapar ett Stockholm för alla.

Jan Valeskog (S), stadsbyggnads- och idrottsborgarråd

Berätta om dig själv och ditt politiska engagemang.

Sedan flera år tillbaka har jag arbetat med stadsutveckling, trafik och exploateringsfrågor. Jag har nyligen blivit vald till stadsbyggnadsborgarråd, ett uppdrag jag även hade under senare hälften av mandatperioden år 2014-2018.

Jag har ett långt politiskt engagemang men mitt arbete inom politiken i Stockholms stad startade på riktigt när jag blev stadsdelsnämndsordförande på Norrmalm. Där har jag även bott under en längre tid tillsammans med fru och nu tre utflugna barn.

Vad kommer vara ditt huvudfokus under mandatperioden?

Som stadsbyggnadsborgarråd har jag en stor uppgift i att fortsätta utveckla Stockholm med fler bostäder och nya och attraktiva områden. Extra viktigt blir att bygga samman staden och få bort både fysiska och sociala barriärer mellan olika områden, allt för att öka sammanhållningen och tillgängliggöra staden för alla.

Även vad som byggs är viktigt. Vi behöver fler hyresrätter och staden ska aktivt jobba för att åstadkomma rimliga hyror inom nyproduktion. Det måste ske utan att göra

avkall på kvalitet och krav på tillgänglighet eller klimatprestanda. Staden ska vara till för alla och därför är kommer tillgänglighetsfrågorna vara mycket viktiga i planer och bygglov som hanteras av stadsbyggnadsnämnden.

Gällande idrottsfrågorna så kommer stort fokus läggas på att bygga bort den brist på idrottsytor och hallar som finns i Stockholm. Idrottsanläggningarna ska vara attraktiva för alla som utövar idrott. Vi kommer därför lägga en extra miljard de kommande åren för att öka investeringstakten och öka möjligheten till idrott för alla.

Karin Wanngård (S), finansborgarråd

Berätta om dig själv och ditt politiska engagemang.

Jag är socialdemokrat och finansborgarråd i Stockholm. Som finansborgarråd är jag ordförande i kommunstyrelsen och leder den rödgröna majoritetens arbete. Jag har tidigare varit finansborgarråd när vi satt i majoritet 2014-2018. Det känns roligt att jag nu, efter fyra år i opposition, åter får leda staden och arbeta för ett öppet, jämlikt och klimatsmart Stockholm. Mitt politiska engagemang har jag med mig sedan unga år. Det var i skolan som orättvisorna i samhället blev tydliga för mig. Att förutsättningarna för barn ser olika ut beroende på var i staden man växer upp. Jag engagerade mig då i Socialdemokraternas ungdomsförbund, SSU. Min främsta politiska drivkraft är fortfarande att samhället måste bli mer jämlikt.

Vad kommer vara ditt huvudfokus under mandatperioden?

Som finansborgarråd har jag det övergripande ansvaret för stadens verksamhet. Det är min uppgift att vi i det rödgröna styret har ett tydligt fokus på att Stockholm

ska vara en stad för alla. Vi står för en politik som skapar sammanhållning och som står upp för alla människors lika värde. För att bryta segregationen och öka jämlikheten prioriterar vi en stark välfärd.

Fler elever behöver klara kunskapskraven för att få en bra start i livet, och alla elever ska få det stöd de har rätt till. Det rödgröna styret vill genomföra läsa-, skriva- och räknagarantin genom att bygga ut tvåläraresystemet med början i de skolor där behovet är störst. Stockholm ska vara en

trygg stad och då behöver vi satsa mycket mer på det förebyggande arbetet. Det behövs fler fältassistenter och de ska finnas i alla stadsdelar. Stockholm ska också vara en tillgänglig stad, där alla ska ha möjlighet att leva ett aktivt liv.

... presentationen fortsätter i nästa nummer av Nollåttan!



**Webbinfo från
svoa/Stockholm
vatten och avfall**

"...1 januari 2023 blir det obligatoriskt att sortera ut matavfall i hushåll, både villor och flerbostadshus...."

Varför blir det obligatoriskt?

Matavfall är en viktig resurs, som vi ska ta hand om. Maten ska förstås ätas upp, men skal och rens är värdefullt.

Idag sorteras knappt 30 procent av det matavfall som vi stockholmare skapar. Sverige har som mål att minst 75 procent av matavfallet ska sorteras ut för att bli biogödsel och biogas. Att göra det obligatoriskt är ett steg i det arbetet.

Alternativ till matavfallsinsamling i kärl

Har din fastighet installerat matavfallsskvarn i alla kök så kan ni sortera matavfallet på det sättet. Reglerna för matavfallsskvarn kan dock komma att ändras. Du behöver meddela att ni har matavfallsskvarn till oss"

Nollåttan

Sedan gammalt är Nollåttan 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.

Foton tagna av Zakett Ledsagning och DHR:s evenemangsansvarig.

Samtliga personer har godkänt fotografering.

E-postadress?

Har du en e-postadress och anmäler den till förbundets medlemsregister så har du även möjlighet att få inbjudningar och information från avdelningen, Stockholms läns distrikt och riksförbundet. Detta gör du enklast genom att skicka e-post till medlem@dhr.se



Söder om söder

DHRS sektion Söder om Söders Årsmöte

Lördagen den 25 mars 2023 klockan 11.00-12.00.

Bagarmossens Folkets hus, Lillåvägen 44

Varmt välkomna!



Musik-café med Tyrolertema

Musik-kaféet i oktober blev ett Tyrolerkafé!

Staffan Klingspor i tyrolerklädsel, kallade sig Alp-Olle. Han sjöng, joddlade, ledde allsång och gick mellan borden och spelade på sitt dragspel från Österrike. Vi hade lite dämpad belysning i lokalen som kändes bra. Många nya medlemmar var med och trivdes bra. Det var en fin stämning med tyrolermusik, det är vi inte vana vid. Vi hade fina vinster på lotteriet.

Synd att inte färdtjänsten fungerar så bra längre.

På helger är det många färdtjänstbussar som inte fungerar och av den anledningen kunde en del inte komma på kaféet.

Det är så sorgligt att många rörelsehindrade inte kan vara med på sina välbehövliga aktiviteter på grund av färdtjänsten.

/Ulla

Musik-café



Söder om söder

Dags för årets första lunchträff!

Måndag den 30 januari 2023, kl. 12.30-15.00.

Vi träffas på restaurang Hjälmaren, Hjälmarsvägen 43 Årsta.

Färdtjänstadress: Bråviksvägen 47 Årsta.

Buss 160 till Årsta Torg, från Gullmarsplan eller Årstaberg.

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 Yvonne Lindroos
tfn 070-881 05 93
eller till Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64.
Sista anmälningsdag onsdag den 25 januari.

Alla är hjärtligt välkomna, inte bara medlemmar!

Arrangör Söder om Söder.

Årets första pub-kväll

**Måndag den 23 jan 2023,
kl. 17.00-19.30**

Vi träffas på Restaurang Hjälmaren, Hjälmarsvägen 43.

Färdtjänstadress: Bråviksvägen 47 Årsta.

Buss 160 till Årsta Torg, från Gullmarsplan eller Årstaberg.

Vi äter lite, pratar och umgås under trevliga förhållanden.

Var och en betalar för sig.

Ledsagare finns på plats.

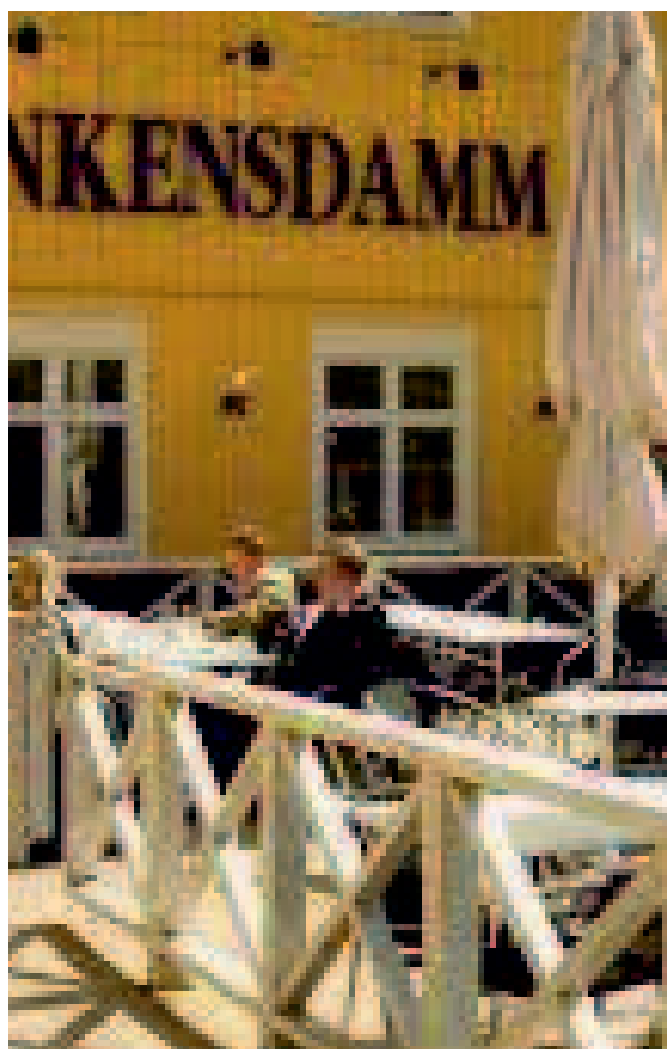
Anmäl Er till Yvonne Lindroos tfn 070-881 05 93

eller till Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64.

Sista anmälningsdag onsdag den 18 januari.

Alla är hjärtligt välkomna, inte bara medlemmar!

Arrangör Stockholmsavdelningen.



Var med i en skrivarcirkel och bli publicerad

Tema: Funkis på 2000-talet

Vi lever i en ny tid och för oss med funktionshinder har vardagen inneburit en tuffare kamp. Försämringar i assistans, färdtjänst och hjälpmedel. Bristande tillgänglighet som påverkar våra liv. Vi blir mer exkluderade av samhället.

Denna skrivarkurs är för dig som bär på en historia, men vet inte hur du ska gå vidare. Du får verktyg i att bygga en berättelse. Du blir läst av kurskamraterna som ger sina kommentarer. I slutet av kursen är det meningen vi ger ut en antologi med våra texter.

Skrivandet är ett hantverk. Varje individ har något viktigt att berätta. Du får inblick i hur man skriver så läsaren är delaktig i din historia. Hur man kan tänka kring skrivande. Att skriva behöver inte vara så märkvärdigt. Under kursen får du skrivövningar samt hemuppgifter.

Mika Ihanus är poet och författare. Sari Nykvist är skribent och jobbar som ombudsman på DHR Region Stockholm. De blir dina kursledare och leder samtalen. Vi kommer att jobba med korta (5–10 minuter) uppgifter under kursen ni ska kommentera. Att gå en skrivarkurs innebär förutom att skriva även att läsa och kommentera varandras texter.

Det här är inte en kurs i svensk grammatik. Så glöm vad din svensklärare sa om ditt skrivande. Vi ska vara kreativa och testa oss fram. Vi skriver krönikor, insändare och kortare prosatexter.

Mika har gett ut romanen "Fjärilen från Rovaniemi" som är en självbiografi om min uppväxt. Och han har blivit publicerad med sin poesi på nätet. Jag skriver i Nollåttan.

Åtta deltagare.

Cirkeln är ett samarbete mellan Mika och DHR Stockholmsavdelningen.

Deltagarna träffas onsdagar klockan 15–17, med början i januari 2023.

Start: 18 januari 2023

Plats: Bagarmossens Folketshus

Anmälan: senast 17 december 2022 till sari.nykvist@dhr.se

Välkommen med ansökan

Mika & Sari

Välkommen till DHRS Västerortssektionens Årsmöte **Årets VIKTIGASTE möte!**

Söndagen den 26 februari 2023 klockan 13.00-16.00

Spånga Folkan, Spångavägen 353

Sedvanliga möteshandlingar. Du kan påverka kommande verksamhet.

Efter mötet bjuder vi på förtäring och något kulturinslag.

Kom och tyck till om verksamhetsåret 2023.

Ge förslag och tips för kommande års verksamhet.

Alla Hjärtligt Välkomna

Styrelsen DHRS Västerortssektionen



Vart vill du åka på bussresor?

Avdelningen kommer att arrangera tre bussresor nästa år. Vi vill ha tips och idéer på resmål! Resmålet ska vara ca 10-20 mil från Stockholm. Vi har alltid buss med lift på alla våra resor.

Vart vill du åka?

Ring och tipsa:

Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64 eller
Magnus Lindmark tfn 070-687 19 60.



Västerort

Välkommen till Trivselbingo 2023!

Söndag den 6 februari kl: 12.00-15.00.

Spånga Folkan, Spångavägen 353.



Vi spelar alltid på brickor med stora siffror.
I pausen informerar vi om kommande aktiviteter.
Dricker kaffe/the med hembakat bröd.
Två lotterier med fina priser. Efter fiket dragning på
lotterna, sedan fortsätter vi med bingospelet.



Kommande Trivselbingo blir söndagarna:



12 mars kl: 12.00-15.00

16 april kl: 12.00-15.00

7 maj kl: 12.00-15.00.



Alla Hjärtligt Välkomna!
Bingokommittén DHRS Västerortssektionen



Vill du bli aktiv i DHRS Västerortssektionen.
Vi välkomnar dig som antingen vill ingå i
styrelsen
eller kan vara behjälplig vid våra aktiviteter.
Hör av dig och bli en del i vårt härliga gäng.
Tillsammans är vi starka.

Gunvor Hersén tel: 0707713917

gunvor.hersen@gmail.com

Carin Lemberg tel: 0736184533

carin.lemborg@gmail.com



*Stockholmsavdelningen,
Söder om Söder & Västerort
önskar
Er alla en riktigt
God Jul och ett Gott Nytt År*

DHR Stockholmsavdelningens årsmöte



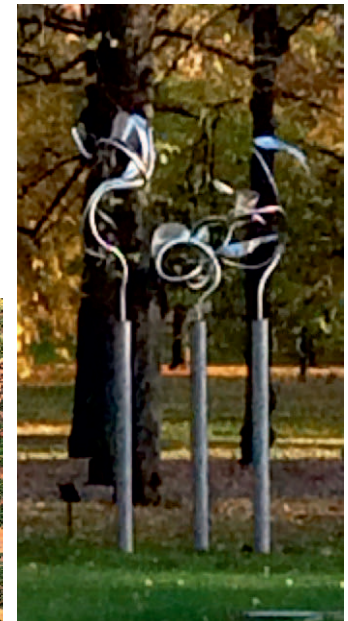
Lördagen den 25 mars 2023 klockan 13.00-16.00

Stora salen, Bagarmossens Folkets hus, Lillåvägen 44

Välkomna önskar avdelningsstyrelsen



Kulturhuset och Kulturbiblioteket ordnade den första Fotoboksfestivalen. Många besökare och åhörare till samtal och många bord med många böcker med olika format och utformning. Ett par böcker hade jag redan sett på Kungliga bibliotekets årliga presentation av Svensk Bokkonsts 25 bästa bokproduktioner. De finns utställda där till nyår med gratis inträde. Man måste placera ytterkläder och väskor i låsbara skåp.



I Humlegården finns i år ett nytt konstverk, en skulptur till minne av Avicii (Tim Bergling 1989-2018) som kallas Standing Waves. Den är skapad av Adèle Essie Zeiss och Liva Isakson Lundin



Postmuseum är stängt för renovering ett år till och därför ordnade de en presentation av årets julfrimärken i Bragehallen på Skansen. De hade gjort ett jularrangemang med gamla källar i mitten av hallen och serverade kaffe och lussebullar. Frimärken, första-dagsbrev, årshäften m.m. fanns till salu, De som hade ritat frimärkena var där så att man kunde diskutera deras verk och få en signatur om man köpt t.ex. ett motivblad.

PS Postnord har aviserat att sluta med distribution av oadresserade försändelser, d.v.s. reklamblad från t.ex. Ica och Coop och lokaltidning som Mitti DS

ArkDes Pepparkakshustävling 2022
på temat **Runt hörnet**
kan ses både på muséet och [www](http://www.arkdes.se)
mellan den 25 november 2022
och den 8 januari 2023



Många
bollar
i luften!



Mjuka peppar-
kakor?
Lussekatter?



Mältad potatislåda från Finland

(mältat betyder enligt [www](http://www.arkdes.se) att något gror, torkas
och värmebehandlas)



Ingredienser:

1 kg	mjölig potatis
½ dl	vetemjöl
Ca 6 dl	mjölk
50 g	smör
2 msk	sirap
1 tsk	salt

Dag 1

- 1 Koka potatisen mjuk med skalen på och skala den varm
- 2 Pressa den skalade potatisen med en potatisstöt eller grönsakspress
- 3 Täck moset med en handduk och låt det stå i rumstemperatur över natten

Dag 2:

- 1 Blanda ner mjölken i moset. Konsistensen ska vara som välling.
- 2 Klicka i smöret i små klickar
men spara litet till formen som ska smörjas och att klicka ovanpå smeten i formen
- 3 Blanda i sirap och salt
- 4 Häll smeten i den smorda formen
men bara till hälften eftersom smeten bubblar under gräddningen
- 5 Klicka smör ovanpå
- 6 Grädda i ugn ca 2 timmar på 150 grader

Motorsågsmassakern

På bordet, rödvin i glaset som resonerar med de röda julkulorna i Kulturhusets bar.

– Nu trivs du va, din kultursnobb?

Jag hummar åt Jannes flin och böjer mig fram mot sugröret.

– En pjäs är alltid att föredra framför försoffande teve. Vinet däremot är både fylligare och godare hemma. Men vad fan. Förresten, tog du med motorsågen?

Med ett ”vad snackar du om”, tar Janne servetten och torkar bort vin från min mungipa.

– Jaha, du menar videon! Har du hittat det där gamla videobandet nu igen?

Motorsågsmassakern. Hur länge sen är det egentligen den gjordes?

– Femtio år sen tror jag. Det var då nångång som de första videoapparaterna kom. Och så kunde man importera de censurerade filmerna. Vilket ståhej det var om den där ”hemska filmen” och vilka skador ungdomarna skulle få av att titta på sånt. Nu är den en gäspning och ett jaha med en viss kultstämpel.

– Om jag känner dig rätt var det väl mer själva rebellgrejen du gillade.

– Och gillar.

– Jag tycker faktiskt den filmen fortfarande överträffar mycket av dagens sega utbud.

Däremot tvivlar jag på att en pjäs skulle fånga mig lika fullt som ett bra dataspel. Grejen med dataspel, som en del inte verkar fatta, är att man kan påverka och oftast behövs det lite tankearbete också. Det vet jag inte om en pjäs kan erbjuda.

– Väx upp, klipp dig och fixa ett jobb.

– Klippa mig borde jag faktiskt göra. Växa upp... näe. Och jobb har jag ju framför mig.

Han skrattar och reser sig.

– Vill jobbet ha ett glas till? Jag behöver på muggen innan det börjar.

Jag nickar.

– Ja, vinet var inte sämre än att jag klarar ett till.

Drar i mig det ljuvliga teatersorlet när Janne kör in mig i fällan för rullar. En meter höga väggar skiljer mig från övriga besökare. Janne sätter sig bredvid mig. Jag roar mig med att studera alla uppsnofsade som letar efter sina platser.

– Besökarna här består nog till åttiofem procent av äldre damer.

– Jaha Håkan, men då fattar jag varför du gillar teater. Du söker inte ett ligg utan en pensionsförsäkring.

Jag skrattar och visar tummen upp.

– Det skulle trumfa julklappar.

Skrattet fastnar en aning i halsen när jag inser att räcket än en gång är precis i min ögonhöjd.

– Fan att det är nästan alltid är såna jävla räckten på CP-platser. Minns du när vi var på Lundell på Oslo Konserthus? Jag hörde bra men såg knappt ett skit.

Janne klappar lätt på det bronsfärgade röret och konstaterar att det är bra stöd för de på vingliga ben.

– Ja, ja, det fattar jag också men behöver det sitta hela vägen runt? Nej, fram med motorsågen och röj för kulturens klarsyn! För fan, ner med väggarna och befria mig från den satans instängdhetens förnedring!

– Sorry, glömde bensinen hemma. Apropå bensin, måste köpa så att jag och min son kan gå ut i skogen och hämta oss en gran. Och du din jultok, hjular du runt granen före eller efter Kalle?

Håkan Pettersson

www.hakanpettersson.com

På Youtube: Håkan Rör om med Poesi.



						STYR- MEDEL	TILLTA		AV BE- GRÄNSAD VIDD	HAR SÖDER OM SÖDER		CHEF	KAN PASSERA KVARN
									SKA ALLA SORTERA 2023 OLA				
						ACKUSA- TIV						RÄKREST	
											HAR BIO		
						FEST	ENGELSKT LIGALAG	VRIDA LÄTT EUROPAS ENDA APA					
						LÖPS					GORE		
						BOOK					KARL		
		ÅKER VI MED TON	KRÄVA KORT- OMGÅNG		GOJA				LITET RUM				
												VETE- BEHÅLL- ARE	EN HAR NÄBB
	RYMD- HUND				FÖR NY HAR SIN BOCK				LÄKE- MEDELS- KATALOG				
SLUTÄNDE		LEDIG							KUNG HAR BECK- OMBERGA				
		AVDRAG PÅ PLANTA	VINDBY	BUKT		KOD		BETYG FÖRR		TILL- TALAR FLERA	KATT		
HAR VÄSTER- ORT													TIDIGA TIDEN
VISKAS	RUNDA HAR SVAR PÅ DET MESTA						VÅN OM HALSEN TRYTER IBLAND			SKREV SVART HJÄRTA	FULL AV LUKT		
			BESVÅRA		OMBUDS- MAN			ETT FÖRSTA UTRYMME		BILPLATS SMILA			
FINNS VI PÅ		DION		STYRA UPP MOT VINDEN		SER DET PRAK- TISKA LITEN							
								SÄLJER LEKSAKER (S)					
DOCK- POJKE VÄSENT- LIGA				HÖRS FRÅN FÖR- VÅNAD		I ADRESS NYHETS- BYRÅ			BETE HÄLSO- STÄLLE				
								SOM ETT BI		BRUN	FACKLIG ORGANI- SATION	EFTERÅT SOM VALUTA	
KUNDE NACKA				VISAR MERIT	AN- STRÄNG- NINGEN FORD								
STYRDE FN	DRABBAS AV SPÄRR LÄGE						EXTAS						
			ALLMÄN							TID ÖVER ERA			

Skicka in Din lösning senast den 12 januari 2023 till info@dhrs.se alternativt per post till DHR Stockholmsavdelningen, Hammarby Fabriksväg 23, 12030 Stockholm
1:a pris: 2 Trisslotter, 2:a pris: 1 Trisslott



Hej!

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 och se Nollåttan m.m. digitalt där. Kolla 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 eller ring 08-685 80 20 till förbundet
Telefontiderna är måndag och onsdag kl.10-12 och tisdag kl.13-15

Varmt välkommen!

Avsändare/returadress: DHRS, Hammarby fabriskväg 23, 120 30 Stockholm