



Juldekoration nära Stureplan, 'Stockholms hjärta'
Telefonbild i förbifarten från Färdtjänstbuss

52-åriga Nollåttan är 99-åriga DHR Stockholmsavdelningens medlemstidning

Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet

Detta händer i avdelningen

(med reservation för ändringar)



Jan 2023

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

Feb 2023

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

Mar 2023

Ons 8	Avdelning styrelsemöte
Sön 12	Bingo

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.

Nollåttan 2023

(med reservation för ändringar)

	Utgivning	Manusstopp
Nr 2	Vecka 10	10/2
Nr 3	Vecka 19	7/4
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 19/5

Nästa nummer

Nr 2/2023 kommer ut under andra veckan i mars och kommer bland annat handla om trafikfrågor.

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 eller skickar per post till DHR Stockholm-savdelningen, Hammarby Fabriksväg 12, 120 30 Stockholm.

Innehåll

- 2 Kalendarium
- 3 Ledare
- 5 Upprop om Färdtjänst
- 6 Årsmöten
- 8 Nya borgarråd
- 9 Funktionshindersfrågor
- 11 Kåseri
- 13 Adventskaffe o båt jul
- 14 Pubkvällar
- 15 Buss- och båtresa
- 16 Västerort
- 18 Söder om söder
- 20 Kultur Stadshuset
- 21 Din berättelse

Manusstopp för Nollåttan nr 2 är 10/2
Utgivning V 10

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 Palmborg, ledamot.

E-post: anna.palmborg@gmail.com

Carin Lemberg, ledamot.

E-post: carin.lemberg@gmail.com

Sari Nykvist, ledamot.

E-post: sarinykvist@thr.se

Eva Pettersson, ledamot.

Epost: evasletmo@hotmail.com

Valberedning: Lena Haglöf, Therese Rudolfs-

son. E-post: info.@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

Nytt år med kärvare tider

Som alla säkert har märkt så har priserna på i princip allt gått upp och det som svider mest i plånboken för mins del i alla fall är det när elräkningen kommer nerdim-pandes i brevlådan. För varje el-räkning som kommer så får jag mig en mindre chock och funderar på vad som jag kan skära ner på när det gäller min elförbrukning men vad ska jag kan jag prioritera bort förutom att släcka lampor etc? Alla hjälpmedel som jag är beroende av ska ju ha ström kontinuerligt för att vardagen ska fungera. Så fort jag rör på mig så går det ju ström i princip.

Många har det kämpigt nu med ekonomin och jag blir så less på att höra vissa höga politiker stå och säga att dem förstår verkligen att folk har det tufft nu och att det samtidigt kommer att bli tuffare ekonomiskt fort-satt framöver. Jag kan tycka att det är väldigt mycket snack och liten verkstad när det gäller t.ex det utlovade el-stödet som eventuellt ska komma i februari men sen då? Jag tror ju inte att priserna på el kommer att minska för det utan snare tvärtom. Hörde att vissa kommuner har gått ut med att det går att få anstånd med att betala räkningar till kommunerna när det gäller t.ex hemtjänst för att kunna betala sin el-räkning. Vad hjälper det att det byggs upp ett skuldberg av andra räkningar för el-ler senare så skall ju dem också betalas så det blir ju en skuldfälla som folk kommer att hamna i så snacka om moment 22.

Jag pratade med en socialsekreterare för ett tag sedan för en medlems räkning om just en hög el-räkning som medlemmen hade sökt bistånd för och svaret blev nej och en rekommendation att ta ett lån för att kunna beta-la för elen. Samma sak där och det är inte så säkert att det går att få ett lån om ens inkomst är för låg.

Klyftorna i samhället kommer att fortsätta att öka nu framöver och fattigdomen som de flesta i maktposition inte vill se kommer att bre ut sig ännu mera framöver om inget händer som vänder på prisökningarna på det mest nödvändigaste som tak över huvudet, mat samt kostnaden för el. Sedan så har vi ju det där som är i stort sett ett måste numera nämligen tillgången till internet och utrustningen som krävs för det vilket kommer att blir tufft för många framöver. Ska jag betala för elen eller

Fortsättning på nästa sida

Forts Ledaren

internet nästa månad? Men om jag inte har internet så hu ska jag betala min elräkning utan att behöva betala höga avgifter för att kunna betala den över disk. Men det är ju tur att Sverige är ett rikt land även om jag och många med mig inte märker av det precis.

Önskar att jag kunde se att detta år kommer att bli betydligt bättre än förra året men tyvärr så ser det mörkt ut tycker jag men ett gott nytt år i alla fall vill jag önska alla Nollåttans läsare.

Nisse Duwähl

Råd & stöd

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

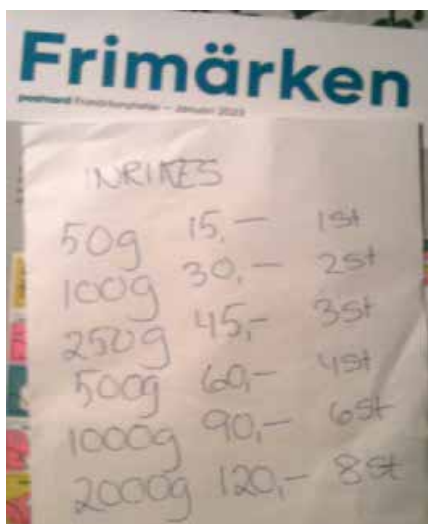
Ring till:

Sebastian Nikula tfn 073-981 99 54

Nisse Duwahl tfn 073-981 99 34

eller Kent Malmqvist tfn 073-658 01 86

4



À propos det digitala så finns inte de små minihäftena med portotabeller och annan tryckt postal information längre. Digital information gäller till 100% om man inte träffar på en hjälpsam person på ett f.d. Postkontor (och fortfarande har hand om brev och paket), som skriver upp portona på ett papper eftersom någon utskrift inte är tillgänglig nu annat än om man har egen dator och skrivare.

Frimärkena inkluderar inte nu någon tryckt valör Så man blir överraskad när de 2023 kostar 15 kr istället för 13 kr året innan! Att skicka brev till annat land kostar 2 frimärken eller ett med tryckt valör/värde på 30 kr! *Louise*



Den här bilden av krislåda som alla bör ha dök upp i den digitala nyhetsfloden När du fixar en krislåda vad väljer du?

Om PostNord inte längre delar ut o-adresserat material till hushållen som t.ex. reklamblad och lokaltidningar vad händer med ev. nytryck av
Om kris och krig kommer!
?

En 'fundera'

Nollåttan som är en adresserad försändelse fortsätter förstås att komma hem till dig!

Trafik och framkomlighet

tänkte vi titta på under året

Taxibil, Caddy, Färdtjänstbuss,
vanlig buss, T-bana, färja, spår-
vagn, Waxholmsbåt, pendeltåg
Permobil, rollator, rullstol, käpp,
kryckkäppar, blindkäpp...
egen anpassad bil.. P-tillstånd...



För att kunna göra det så bra som möjligt behöver vi underlag från er alla.

Har du Färdtjänstillstånd?

Kan du åka både med vanlig buss etc och Färdtjänst eller kan du åka bara Färdtjänst och Rullstolstaxi p.g.a.funktionsnedsättning?

2023: Nya färdtjänstkort med nya kundnummer

Har andra SL-resenärer visst antal resor med olika periodiska kvoter?

Dina erfarenheter och villkor är viktiga att höra om för att kunna få en bild av den nuvarande situationen

Dina berättelser är mycket värdefulla för att konkretisera situationen för både omvärlden och oss själva.

Skriv:

**Hammarby fabriksväg 23,
120 30 Stockholm**

Mejla: info@dhrs.se

Ring: 08-564 826 50

010

Analog – digital/teknisk tillgänglighet & fysisk och kognitiv tillgänglighet

”Behövs digitala ramper” frågar Funkas VD i ett www-brev. Det internationella regelverket för offentlig digital tillgänglighet efterföljs inte ännu av alla.

Den digitala tillgängligheten har många komponenter. Dels den tekniska utrustningen = hårdvaran, dels programvaran och uppdateringar av dem. Så tillgång till www och kompetensen att hantera allt detta samt ekonomiska resurser att köpa och uppdatera hård- och mjukvara.

Den mycket snabba utvecklingen är en viktig faktor globalt. Jämfört med tidigare tekniska (r)evolutioner har det accelerert extremt fort.

Skrivkonsten = kilskrift på lerplattor för att hantera frakt av spannmål för flera tusen år sedan liksom egyptiska hieroglyfer på dokument, väggar och annat.

Från handskrifter på pergament till tryck på papper med lösa typer för ett 1/2 årtusende sedan till ett par decennier av digital distribution med en ständigt pågående och allt snabbare utveckling på alla områden både privat och i samhället: kontantlösa butiker... nätbutiker.. bank-ID.. ID-chips under hud på både människor och husdjur... mer indirekt digital kontakt med andra människor än personligen,.. AI = Artificiell Intelligens... robotar ,,,

Louise



DHR Stockholmsavdelningens Årsmöte

Lördag den 25 mars 2023

Kl. 13.00 - 17.00

på Hotell Courtyard by Marriott.

Råambshovsleden 50, Stockholm

Kaffe & smörgås serveras på eftermiddagen

Sedvanliga årsmöteshandlingar kommer att finnas på plats. Fr.o.m. den 13 mars kan de beställas från kansliet tfn 08-56482650

Söder om Söders årsmöte: Lördag den 25 mars 2023

Kl. 11.15 – 12.15. på Hotell Courtyard by Marriott.

Råambshovsleden 50 Stockholm

Kaffe & bröd kommer att serveras

Sedvanliga årsmöteshandlingar kommer att finnas på plats

6

Västerorts årsmöte: Söndag den 26 februari 2023

se inbjudan på sidan 16!

DHR Stockholmsavdelningens Årsmötesmiddag den 24 mars 2023 Hjärtligt välkommen kl 17.30

**Vi kommer att äta en läcker 2-rätters middag* efter årsmötet
på Hotell Courtyard by Marriot**

Råambshovsleden 50, Stockholm

Välj kött, fisk eller vegetarisk rätt !*



Anmäl er till Lina Jansson på kansliet
Tfn 08-564 826 50 tel tid mån-to kl.09.00-13.00
eller till Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64

Pris 300:-/person.

Betala in på Stockholmsavdelningens BG nr 710-9333

Sista anmälningdag måndag den 6 mars

Valberedningen söker kandidater

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 kontakt med någon i valberedningen:

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

7

Valberedningens förslag till ny styrelse presenteras i nästa nummer.

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

... fortsättning från förra numret av Nollåttan:

Presentation av de nya borgarråden i Stockholms stad. I detta nummer: Miljöpartiets borgarråd.



Lars Strömgren, trafikborgarråd

Berätta om dig själv och ditt politiska engagemang.

Jag är 41 år och bor på Södermalm. Jag har länge varit engagerad för ett mer hållbart samhälle inom ramen för civilsamhället, som vd för Samhällsbyggarna och som ordförande för Cykelfrämjandet. Nu har jag valt att ta klivet in i partipolitiken för att vara med och bygga ett härligare Stockholm.

Vad kommer vara ditt huvudfokus under mandatperioden?

Jag vill göra det enklare att promenera, cykla och ta bussen i Stockholm, oavsett ålder eller fysisk förmåga. För att möjliggöra detta satsar vi en halv miljard kronor mer på klimatsmarta och kapacitetsstarka transporter, jämfört med förra mandatperioden. Det ger en tillgängligare stad med lägre utsläpp, friskare luft och mindre buller, där bilvägarna tar mindre plats och där utrymmet i stället kan användas till folkliv och grönska.



Åsa Lindhagen, miljö- och klimatborgarråd

Berätta om dig själv och ditt politiska engagemang.

Jag är 42 år och bor i södra Stockholm med mina två barn. Jag brinner för barns rättigheter och för att skapa ett hållbart samhälle, det är avgörande för vår framtid. Jag vill att Stockholm ska vara en stad där alla kan nå sin fulla potential.

Vad kommer vara ditt huvudfokus under mandatperioden?

Jag tänker jobba hårt för ett hållbart Stockholm där vi står upp för mänskliga rättigheter och allas lika värde. Högst på agendan står att minska klimatutsläppen från trafiken och uppvärmningen, anta utmaningen att få ner de konsumtionsbaserade utsläppen, stärka den biologiska mångfalden och skydda mer natur. Vi ska visa att det går att ställa om och klara miljö- och klimatkrisen. Omställningen är inte bara möjlig utan något att längta efter.



Stockholms stad presenterar sig och sin verksamhet på nätet precis som Ekerö, Lidingö, Sollentuna och Solna och all annan offentlig verksamhet i Sverige

Kollar man "Stockholm" får man bl.a. upp det här

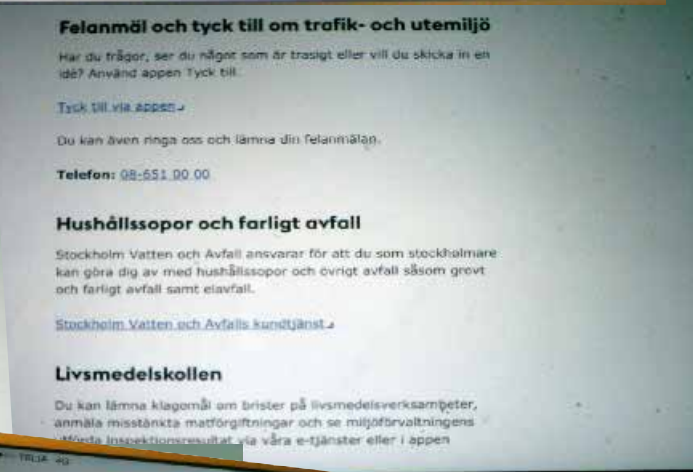
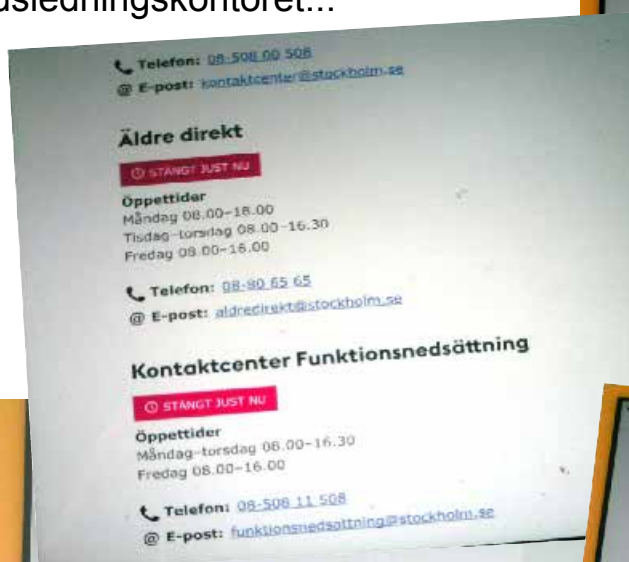
"Funktionshindersfrågor ingår i stadens styrprogram som Program för tillgänglighet och delaktighet för personer med funktionsnedsättning 2018-2023"

"Kommunstyrelsen har ett funktionshindersråd för frågor med funktionshindersaspekter för stockholmare med funktionsnedsättning i alla åldrar."

"Funktionshindersombudsmannen är placerad på stadsledningskontoret..."



9



[Stockholms stad på Facebook](#)

[Stockholms stad på Twitter](#)

[Stockholms stad på LinkedIn](#)

Förutom ovanstående, finns en mängd andra konton.

[Sociala medier](#)

Kulturtips

Kulturhuset/Stadsteatern har öppnat en permanent plats på plan 4 för olika typer av aktiviteter för alla åldrar: workshops och öppen verkstad. Deras hemsida informerar om tider och program. Kulturhuset har entré till vissa utställningar och aktiviteter, annars gratis.

från Inkorgen

À propos Håkans Änglarullen!

"Välkommen till Hjälpmedelsriksdagen 2023 23 maj 09.30-16.30 · Svenska Mässan-Gothia Towers, Göteborg

....

Hjälpmedelsriksdagen är ett nationellt möte för att synliggöra vikten av en välfungerande hjälpmedelsförsörjning. Här samlas politiken, myndigheter, branschen och intresseorganisationer för att bidra till att hjälpmedelsförsörjningens frågor flyttas fram på den politiska dagordningen, i den faktiska planeringen och i det allmänna medvetandet.

....

Hjälpmedelsriksdagens konferens finns tillgänglig att ta del av digitalt fram till den 30 juni 2023.

Det finns även möjlighet att delta enbart digitalt, här är anmälan kostnadsfri."

Facebook

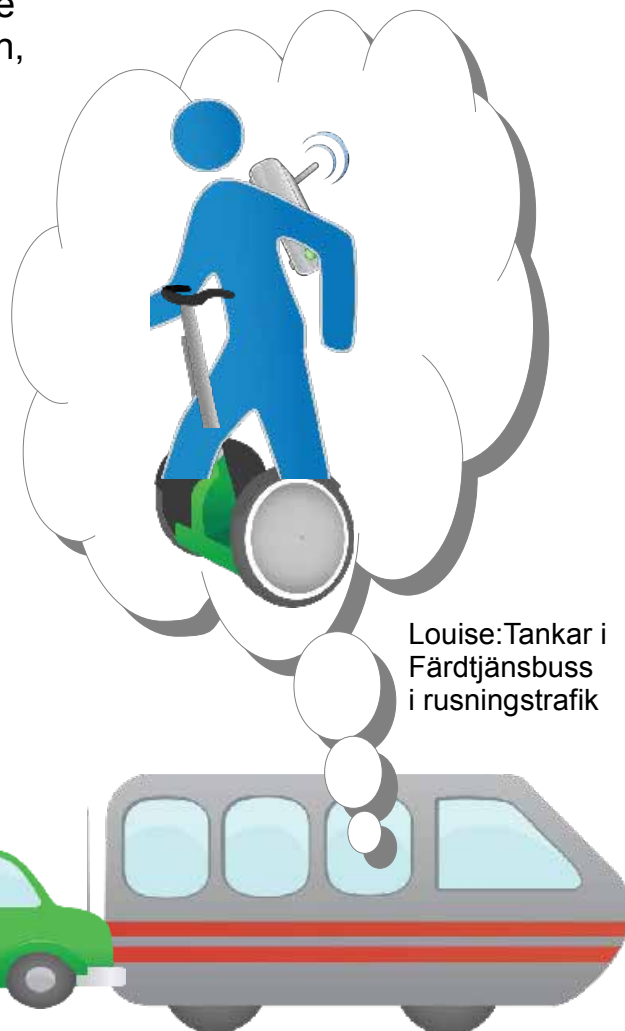
DHR Stockholmsavdelningen har en facebook sida "DHR Stockholmsavdelningen" och en facebookgrupp "DHR Stockholm avdelningen".

Sidan är avdelningens officiella sida, med information från styrelsen och kansliet.

Gruppen är öppen för alla och har för närvarande 124 medlemmar. Alla medlemmar i gruppen kan dela och skriva inlägg. Här kan du till exempel få information om digitala möten att delta i, länkar och information om olika ämnen som rör personer med funktionsnedsättning, med mera.

Gilla och följ både sidan och gruppen!

10



Änglarulle

– Du har en Aktiv rullstol.

Stirrar en stund på arbetsterapeuten, sakta skakandes på skallen.

– Jo, det står i datorn här.



Han snurrar på kontorsstolen och tittar in i datorn igen. Ger mig hummande ett ögonkast innan han rättar till en ram med foto på två barn som står på skrivbordet.

Jag stryker med handen på rullens slitna armstöd.

Rullen min, du har tjänat mig bra under jävligt många år. Tio? Nämen, det måste ju var minst femton väl? Aktiv? Hur som helst alldeles underbart trogen. Okej, det har varit ett och annat depåstopp på vägen men ändå. Om en hund kan komma in i himlen så kan du också. Ajdå, jag måste ha lyssnat för mycket på radio. Kommer t o m ihåg att han, dom, som gjorde den där låten hette Hasse "Kvinnaböske" Andersson. Men vad hette låten?

– Vill du att den nya rullstolen också ska vara en Aktiv?

Jag sneglar på Janne som och döljer en gäspning med handen. Han drar sin stol närmare mig och börjar översätta min CP-dialekt då jag säger att om det fortfarande finns vill jag ha samma modell.

Några hastigt rasslande fingertryckningar på tangentbordet och ett musklick.

– Jaha då ska vi se, du passar inte i en crossrullstol utan ska ha en... Här ja, här är en likadan som du har nu.

Vad då inte passar! Är det ett faktum eller en komplimang? Aktivt är väl bra? Å andra sidan... Cross är kaxigt. Hårt och motorsport-skitigt liksom. Ut i skogen och röja med ett vildmarkstält hängande på ryggstödet.

– Då är det tre månaders väntetid på den rullstolen du vill ha.

– Va?

– Ja, det tar tre månader innan du kan få den.

– Varför? Det tog väl mindre än tre veckor sist jag bytte?

Jag ger Janne en frågande blick.

– Å det tror du att jag med mitt ihåliga minne kommer ihåg?

Arbetsterapeuten slår ut med händerna och säger att han inte kan göra något åt det.

– Det är andra tider nu Håkan. Vill du att jag beställer en till dig?

– Ja, gör det du. Vi kan nog hålla ihop ett tag till. Tre månader fixar vi på bakhjulens vilja. Är det något mer du behöver veta? Mitt skonummer eller nåt?

Ett blekt litet leende och en huvudskakning innan tangenternas rasslande fortsätter.

– Jag hör av mig när det är dags för utprovning.

Biter ihop och nickar.

Kom nu min aktiva stol, än är det inte tid att bli Änglarulle. Ta mig till...

Guns N' Roses går i gång i mig:

Take me down to the paradise city
Where the grass is green and the girls are pretty.
Håkan Pettersson





Omslagsfotot och bilden t.h. med Humlegården i fonden togs av Louise. Tapetbilden av L.Ask.



Den 14 februari har Valentin namnsdag. Då firas Alla hjärtans dag sedan några år tillbaka i Sverige. Det är ett firande med kommersiella förtecken och ett bra tillfälle att uppmuntra till medmänsklighet och kompisskap i allmänhet tycker Louise som såg stödstrumpor med hjärtan på!



2020-21 användes hjärtat som symbol för omtanke om andra i samband med pandemin. Bra tänk även nu i influensatider.

Så spännande! Ett program om teckenspråket!

Siktar in mig med nya glasögon och hörapparat och förstår inte ett dugg eftersom jag inte kan teckenspråk eller hör något eller ser någon textning!

För länge sedan var ett av mina uppdrag som formgivare att delta i ett bokprojekt med det svenska teckenspråket, men det innebar inte att jag inkluderade det i mitt flerspråkliga ordförråd.

Finns det någon anledning till att Sveriges Television inte inkluderar textning i ett program som det här eller andra? Eller textas bara i digital kanal?

undrar Louise



Adventskaféet i december

var trevligt med juldekorationer. Det var musikunderhållning av Originalorkestern, fina smörgåslandgångar med bordsdricka kaffe och pepparkakor. Vi var många som kom till en trevlig eftermiddag, som slutade med ett stort julletteri med fina vinster. Synd att några uteblev utan att höra av sig. Färdtjänstbussarna fungerade lite dåligt till hemresan för en del.

/Ulla



Första julbordsresan

Den 3 december åkte 15 personer på den första av två julbordskryssningar med Viking Cinderella. Eftersom vi åkte på en lördag var båten fullbokad. Fanns något särskilt att fira kunde det uppmärksammas i kryssningens program. Eftersom dagens datum var den internationella Funktionshinderdagen meddelade vi detta i receptionen och det uppmärksammades senare på kvällen av Kryssningsvärden. Gott julbord men desserten gav oss mer att önska tycker gottegrisarna Bea och Ingela. Dagen efter serverades en brunch med bland annat en mycket god Janssons Frestelse. Tack, Zakettarna Janne & Mikke för ett mycket gott humör och arbete under resan.

/Bea & Ingela

Andra julbordsresan

som var veckan före julafton. Ganska mycket folk. God julmat i buffén. Trevlig underhållning, vi hade en fin lyckad båtresa. Det var ingen sjögång som tur var. En del av oss hade kallt i hytterna, det verkade som att dom har minskat ned på värmen. Taxfreebutiken blev besökt för inhandling till jul. Det var lite långa köer till kassan. verkade som att dom har minskat ned på värmen. Taxfree-butiken blev besökt för inhandling till jul. Det var lite långa Färdtjänsten fungerade bra för alla denna gång.

/Ulla



Söder om söder

PUB-kväll måndagen den 20 februari. Kl 17.00-19.00.

Vi kommer att träffas på Restaurang Hjälmarens
Hjälmarsvägen 43 Årsta.

Färdtjänstadress: Bråviksvägen 47 mitt emot ICA
Årsta.

Buss 160 från Årstaberg till Årsta Torg eller
Gullmarsplan.

Sista anmälningdag onsdag den 15 februari.



14

PUB-kväll måndag den 20 mars kl 17.00-19.00

Plats ej klar ännu.

Sista anmälningdag onsdag den 15 mars.

Info om PUB-kvällar.

Vi äter lite pratar och umgås under trevliga förhållanden.

Var o en betalar för sig själv.

Ledsagare finns på plats.

Anmäl Er till Yvonne Lindroos tfn 070-8810593

Eller till Ulla Kjellvinger tfn 073-3942464.

Alla är hjärtligt välkomna inte bara medlemmar.

Arrangör Stockholmsavdelningen.



Buss och båtresa Grisslehamn-Eckerö

Lördag den 15 april

När: Vi träffas kl. 11.15 på Cityterminalen Klarabergsviadukten 72 Sthlm, på höger sida vid Espresso House.

Bussen lastar kl. 11.45 och åker kl. 12.15, åter i Stockholm ca kl. 21.45. Bussen har lift. Antalet platser för resenärer som sitter kvar i sina stolar under färd är begränsad.

15

För de som vill åka direkt med färdtjänst till Grisslehamn gäller följande: Samling utanför Terminalen kl. 14.15.

Pris 400:- för medlem, 350:- för medlem som åker direkt med färdtjänst. 700:- för icke medlem.

Avgiften betalas in på avd BG 710-9333.

I priset ingår bussresa, båtresa och buffé. Vi äter direkt när båten lägger ut kl. 15.00.

Ledsagare finns med på resan. **OBS:** De som har problem med att gå och behöver mycket hjälp måste ha en egen assistent med på resan.

Glöm inte godkänt ID-kort eller Pass.

Anmäl Er till Yvonne Lindroos tfn 070-8810593
Eller till Ulla Kjellvinger tfn 073-3942464

Sista anmälningdag måndag den 13 mars.
Anmälan är bindande.

Arrangör: Stockholmsavdelningen.

Västerort

Välkommen till Trivselbingo 2023!

Söndag den 5 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 fikat 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.



16

Alla Hjärtligt Välkomna!

Bingokommittén DHRS Västerortssektionen

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 någon underhållning.

Kom och tyck till om verksamhetsåret 2023.

Ge förslag och tips för kommande års verksamhet.

Alla Hjärtligt Välkomna

Styrelsen DHRS Västerortssektionen

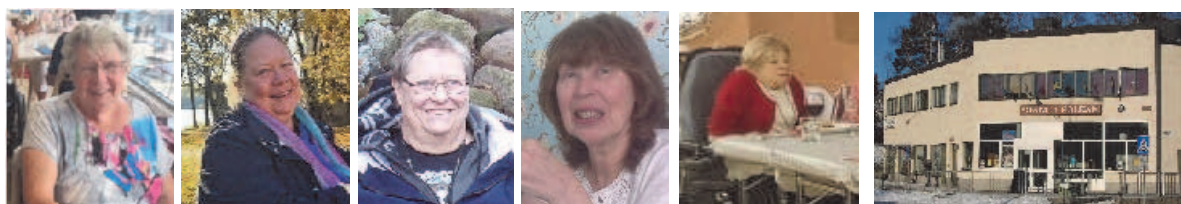


Vårfest DHRS Västerort

**Fredag 28 april 17-21 2023 Spånga Folkan,
Spångavägen 353**

När våren kommer är det dags för Vårfest.

Vi träffas, äter tillsammans och har någon underhållning.



Styrelsen DHRS Västerortssektionen

Mer information kommer senare.

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.



Söder om söder

Vårens första Musik-café

Lördagen den 18 februari kl 13.00-15.30

Vi välkomnar Lena Olsson Björken med en pianist. Det blir lite blandad sång o musikunderhållning, även lite allsång. Sista anmälningdag tisdag den 14 februari.

Vårens andra musik-café

Lördagen den 18 mars kl 13.00-15.30

Nu välkomnar vi åter Small Connection, med sång o musik. Sista anmälningdag tisdag den 14 mars.



Info om musik-caféerna

Plats: Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44 Bagarmossen.

Pris: 60:- för medlemmar och 70:- för icke medlemmar.

Betalas på plats eller via Swish.

Välkommen med din anmälan till Ulla Kjellvinger
tfn 073-394 24 64

Anmälan är bindande. Smörgås o kaffe/the serveras.

DHR-info och fina lotterivinster. Hörselslinga finns på plats.

Alla är hjärtligt välkomna inte bara medlemmar. Ledsagare finns på plats.

Arrangör Söder om Söder.



Söder om söder

Lunchträff

måndag den 27 februari kl. 12.30-15.00

Vi träffas på Lilla Wien Swedenborgsgatan 20 Stockholm

Färdtjänstadress: Fatburgsgatan 11 Stockholm.

Sista anmälningdag onsdag den 22 februari

Lunchträff

måndag den 27 mars kl. 12.30-15.00

Vi träffas på Restaurang Hjälmarén, Hjälmarsvägen 43.

Färdtjänstadress: Bråviksvägen 47, mitt emot ICA Årsta

Buss 160 till Årsta Torg från Gullmarsplan eller Årstaberg.

Sista anmälningdag onsdag den 22 mars

Vi äter lite 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.

Alla är hjärtligt välkomna, inte bara medlemmar!

Arrangör Söder om Söder

2023 = ett nytt år med många jubiléer!

DHR förbundet firar 100 och det gör även Stads-
huset i Stockholm

PostNord* har skapat ett frimärke med Stadshuset
som presenterades i Stadshusets Paulisal jämte ett
nytt med Drottning Silvia och ett häfte med motiv från
tecknade barnprogram och böcker .

Fika med klassisk kanelbulle kompletterade mer in-
formation om årets hela frimärksutgivning.

Det bjöds också på en rundtur i Stadshuset som
jag erbjöd dagens ledsagare som min representant.
Stadshusets bygge presenteras både i bokform
och med en utställning i Stadsmuséet berättade
historikern Mats Hayen. Några av dem som arbe-
tade med bygget har också intervjuats. På borg-
gården kan man se hur man månade om detaljer
när man byggde stadshuset, bl.a. i trappans kant
vid nedersta trappsteget. Den nutida tillgänglighets-
rampen är i första hand bra och funktionell.



Kinas kulturcentrum i City
firade det kinesiska nyåret
2023 - kaninens år - med
musik, mode, mat och drak-
dans i Kungsträdgården.

20



Louise

Kungliga Operan fyller 250 år och det firas för-
stås. Samarbete med Folkets Hus och biograf-
visningar av uppsättningar inkluderar
jubileumsföreställningen den 18 januari. På [www](http://www.kungligaoperan.se)
kan man kolla Operans olika utbud och program.
Rullstolsplatser finns på parkettplanet.

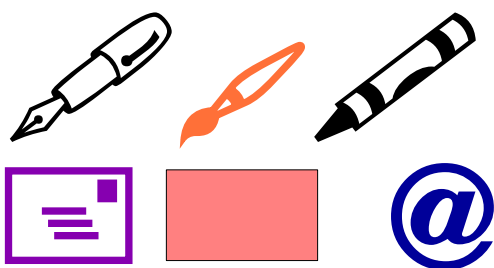


2024 är det DHR Stockholms- avdelningens tur att fylla 100

Vi har medlemmar i Ekerö, Lidingö, Sollentuna, Solna och Stockholm, som alla har olika erfarenheter och minnen. Det vore roligt, intressant och spännande att få ta del av dem i Nollåttan i år och nästa år!

Skriv några rader till

DHRS
Hammarby fabriksväg 23
120 30 Stockholm



eller **mejla** info@dhars.se



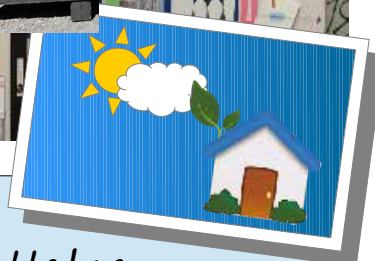
eller **ring** 08-564 826 50

Berätta om vad du vill berätta om!
Har du bilder eller teckningar eller annat material...?

...kanske minnen från Motorklubben eller Aspvik eller mötet igår eller någon resa eller fest eller vanlig vardag!

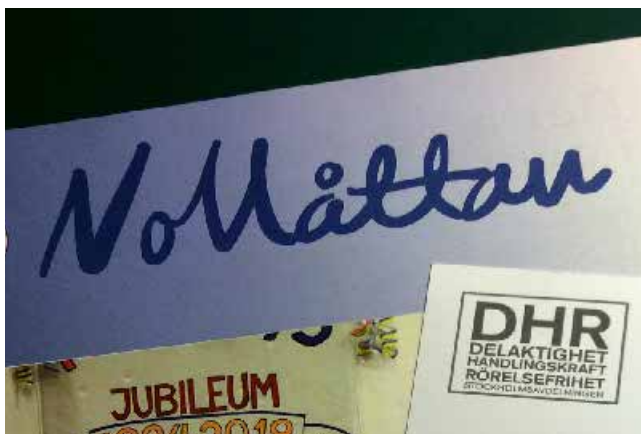
Hör av dig till oss!

Välkommen!



Din berättelse

A large, empty light blue rectangular area intended for writing a story or message.



Kultur 2023: Entéavgifter & biljetter & tillgänglighet

Dagspressens helsida Kultur finns kvar – lokalpressens?
Mitti ska visst inte längre dekas ut per post - QR kod för biljetter vid entréer och eller via nätet – biljetter via telefon ibland som rullstolsbiljett till bio...

Den digitala kontakten blir allt vanligare och tillgängligare under förutsättning att man har rätt digital utrustning och kunskap och vana att hantera den. Alla har dock inte det 'läget' av olika anledningar, bl.a. ekonomiska.

En del muséer är gratis som t.ex. ArkDes och Haga Parkmuseum. Statliga muséer återinförde entrépriser i år. Att köpa årskort kan vara fördelaktigt och att kolla gratis-dagar och rabatter.



Din egen kulturkalender 2023:

Januari

Februari

Årsmöte
Västerort

Mars

Årsmöte + middag
Avdelningen
Söder om Söder

April

Maj

Hjultorget

Juni

Juli

Augusti

September

Oktoberi

November

December

						STYR-MEDEL	TILLTA	S	AV BE-GRÄNSAD VIDD	HAR SÖDER OM SÖDER	B	CHEF	KAN PASSERA KVARN
						T	Ö	M	SKA ALLA SORTERA 2023 OLA	M	A	T	A
						ACKUSA-TIV	K	A	S	U	S	RÄKREST	V
						K	A	L	A	S	HAR BIO	S	F
FEST	ENGELSKT LIGALAG	VRIDA LÄTT EUROPAS ENDA APA	L	I	R	K	A						
LÖPS	A	M	O	K	GORE	A	L						
BOOK					KARL								

↓	J	ÅKER VI MED TON	KRÄVA KORT-OMGÅNG	Y	GOJA	A	R	A	LITET RUM	C	E	L	L
J	U	L	G	R	A	N	S	G	R	A	N	VETE-BEHÅLL-ARE	EN HAR NÄBB
RYMD-HUND	L	A	I	K	FÖR NY HAR SIN BOCK	N	E	O	LÅKE-MEDELS-KATALOG	F	A	S	S
SLUTÄNDE	B	LEDIG	V	A	K	A	N	T	KUNG HAR BECK-OMBERGA	E	R	I	K
T	Å	AVDRAG PÅ PLANTA	VINDBY	BUKT	U	KOD	A	BETYG FÖRR	S	TILL-TALAR FLERA	KATT	L	O
HAR VÄSTER-ORT	T	R	I	V	S	E	L	B	I	N	G	O	TIDIGA TIDEN
VISKAS	RUNDA HAR SVAR PÅ DET MESTA	O	L	I	K	A	VÅN OM HALSEN TRYTER IBLAND	A	M	I	SKREV SVART HJÄRTA	FULL AV LUKT	O
S	O	T	BESVÅRA	K	OMBUDS-MAN	N	O	ETT FÖRSTA UTRYMME	H	BILPLATS SMILA	M	O	T
FINNS VI PÅ	R	DION	G	STYRA UPP MOT VINDEN	L	SER DET PRAK-TISKA LITEN	R	E	A	L	I	S	T
F	A	C	E	B	O	O	K	SÄLJER LEKSAKER (S)	L	E	K	I	A
DOCK-POJKE VÄSENT-LIGA	K	E	N	HÖRS FRÅN FÖR-VÄNAD	V	A	I ADRESS NYHETS-BYRÅ	P	L	BETE HÄLSO-STÄLLE	A	G	N
R	E	L	E	V	A	N	T	A	SOM ETT BI	S	BRUN	FACKLIG ORGANI-SATION	EFTERÅT SOM VALUTA
KUNDE NACKA	L	I	R	VISAR MERIT	AN-STRÄNG-NINGEN FORD	S	T	R	A	P	A	T	S
STYRDE FN	DRABBAS AV SPÄRR LÄGE	N	A	C	K	E	EXTAS	T	R	A	N	C	E
L	I	E	ALLMÄN	V	A	N	L	I	G	TID ÖVER ERA	E	O	N



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 = "medmännisklighet istället för motmännisklighet".

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!