



Nollåttan

Årgång 52 Nr 5 2023

**Nollåttan är DHR Stockholmsavdelningens medlemstidning
Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet**

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

Innehåll

Nr 5 2023

- 2 Kalendarium**
- 4 Ledare**
- 6 Avdelningen**
- 8 Intressepolitik**
- 12 Söder om söder**
- 14 Västerort**
- 16 Råd och stöd**
- 17 På gång**
- 21 Krönika**
- 22 Tyck till**
- 23 Korsord**

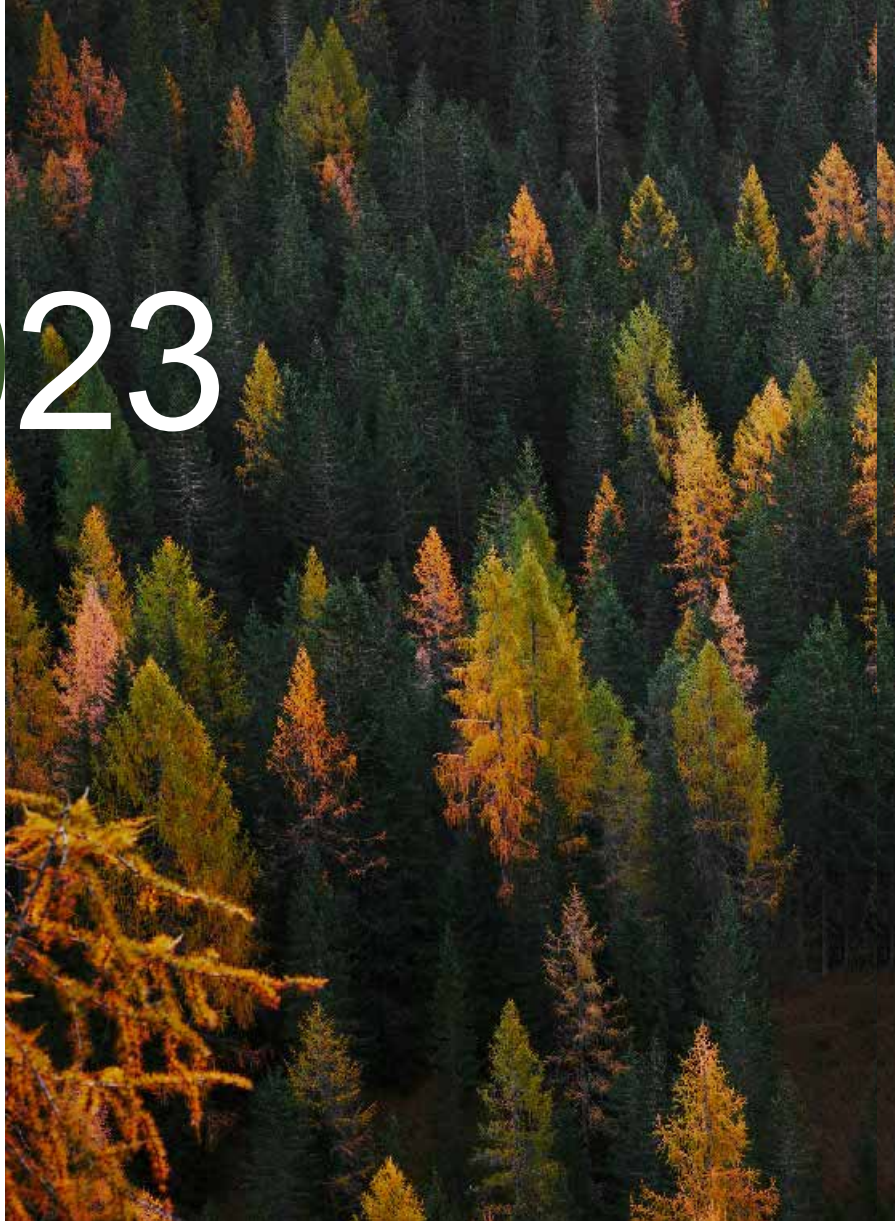
Detta händer i avdelningen

Oktober

- | | |
|--------|--|
| 11 okt | Avdelning
styrelsemöte |
| 16 okt | Pub-kväll |
| 20 okt | Västerort höstfest |
| 23 okt | Lunchträff |
| 25 okt | Intressepolitisk
påverkan-arbetsgrupp |

November

- | | |
|-----------|--|
| 8 nov | Avdelning
styrelsemöte |
| 12 nov | Trivselbingo |
| 13 nov | Västerort styrelsemöte |
| 18 nov | Söder om söder
styrelsemöte |
| 18 nov | Musik-café |
| 20 nov | Lunchträff |
| 22 nov | Intressepolitisk
påverkan-arbetsgrupp |
| 25-26 nov | Julbordsresa |



Utgivningsplan Nollåttan 2023

	<i>Manusstopp</i>	<i>Utgivning</i>
Nr 6.	3/11	Vecka 49

Nummer sex kommer ut under sista veckan i november.

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 Stockholmsavdelningen, Vasagatan 28, 111 20 Stockholm.

Kansliet har flyttat!

Vår nya besöksadress är Mäster Samuelsgatan 70.
Postadress: Vasagatan 28, 111 20 Stockholm.



Nollåttan kontaktuppgifter

Ansvarig utgivare: Sebastian Nikula

Redaktör & layout: Lina Jansson

E-post: info@dhhs.se

Marknad & Annonser: Kansliet

Tryck: Bergs Grafiska.

Bilder: DHR, Zakett och unsplash

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

Nollåttan info

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

Redaktionsutskottet har i uppdrag att svara för innehållet.

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

Foto: Samtliga personer har godkänt fotografering.

Om DHR Stockholmsavdelningen

DHR Stockholmsavdelningen

Postadress: Vasagatan 28, 111 20 Stockholm

Besöksadress: Mäster Samuelsgatan 70,
111 21 Stockholm

Bankgiro: 710-9333

Hemsida: dhhs.se

E-post: info@dhhs.se

Ordförande: Nisse Duwähl

Tfn: 073-981 99 34

E-post: nisse.duwahl@dhhs.se

Kansli

Kanslichef: Sebastian Nikula

Tfn: 073-981 99 54

E-post: sebastian.nikula@dhhs.se

Redaktör och administratör:

Lina Jansson. Tfn: 08 – 564 826 50, mobil
0709-819989 (må-to 09.00-13.30)

E-post: lina@dhhs.se

Ekonomi: Henric Stenström

Tfn: 070-258 78 94

E-post: henric.stenstrom@dhhs.se

Styrelse

• Nils Duwähl, ordförande

Tfn: 073-981 99 34

E-post: nisse.duwahl@dhhs.se

• Magnus Lindmark, vice ordf., kassaförvalt.

Tfn: 070-687 19 60

E-post: mlindmark873@gmail.com

• Amir Amirrazi, information, sektionsråds-
ansvarig. E-post: amirrazi@dhhs.se

• Ulla Kjellvinger, resor och evenemangs-
ansvarig. Tfn: 073-394 24 64

E-post: ulla.kjellvinger@gmail.com

• Daniel Pollak, ledamot.

E-post: danpo03@gmail.com

• Anna Palmborg, ledamot.

E-post: anna.palmborg@gmail.com

• David Hansson, ledamot.

E-post: david.hansson641@gmail.com

• Carina H Lindahl

E-post: scobidobi2003@yahoo.com

• Eva Pettersson, ledamot.

E-post: evasletmo@hotmail.com

Valberedning

Yvonne Lindros, Ingela Mismo,

Pelle Westerlund

E-post: info@dhhs.se

Rapport från DHR Stockholmsavdelnings friluftsdag i Tranvik, Norrtälje

H EJ ALLA MEDLEMMAR!

**Denna gång blir ledaren en
inledare av Daniel och David!**

Hoppas ni har haft en skön sommar
trots det något skrala sommarvädret.

Vi vill passa på att berätta om en här-
lig friluftsdag som vi ett litet gäng
hade den 24:e augusti ute i Norrtälje.
Tranvik heter en naturskön plats, dit
ett förväntansfullt gäng kom.

Vi möttes upp av Jonas. Ledare inom
SFFF. som inledde med att hälsa
alla välkomna. Han berättade att det
fanns möjlighet till aktiviteter både
på land och i båt. Huvudmålet var
båtupplevelsen för oss.

Från båtarna kunde de som ville pro-
va på att fiska eller bara njuta av den
vackra turen.

Det var några år sedan som jag Da-
vid, var ute med manuell rullstol på
en båt. Det gjorde att det kändes lite
extra spännande. En speciell kän-
sla in fann sig när vi rullade ner mot
vattnet.

I ett litet skjul, strax innan de båda
anpassade båtarna fanns det flytväs-
tar att låna. Det kändes tryggt.



Att komma ombord på båtarna var inte heller
några problem. Ingen expert på båtmodeller
men det var en trygg form av fiskebåt med alu-
miniumskrov. För den som ville fanns det till
och med fästanordningar, typ som i en rullstol-
staxi i båten, inte illa!

Att sitta där i båten och åka och känna vinden i
håret. Vilken underbar känsla det var! När vi
efter ett tag åkte lite långsammare, började ett
kraftigt regnväder komma ikapp oss. Förstå vil-
ken känsla det var att känna vinden i nacken i 38
knopp och att vi åkte ifrån skuren.
Visst blev vi en aning blöta men inte farligt och
det är friluftskänsla på riktigt.

Vi fiskade kort redan under första turen på sjön.
Fiskelyckan var liten men fisk fanns det. Den vi
fick upp kastade vi tillbaka. De fick återgå till
sjön och vi får ta upp dem under nästa tur.



När vi var tillbaka på landbacken igen hade vädret blivit bättre. Vi kunde sitta ute och grilla och äta goda burgare. Under tiden snackade vi.

Kan nämna att arrangören hade in fin Golden retriever. Han gillade att vara med och leka. Men under båtturerna var han för det mesta helt lugn.

Det fanns även gott om dryck och kaffe med mer. Det var inga problem med den tillgängliga toaletten heller.

Efter lunchen var ett något tröttare men nöjt gäng ute på sjön igen. Denna gång färdades vi i ett långsammare tempo. Solen hade kommit fram nu och glittrade så fint i vattnet, lite varmare var det också. Skönt fiske igen för den som ville. Vi gled mest runt och njöt.

Senare avslutades toppendagen med kladdkaka och skönt häng.

Tack till alla som var med och gjorde denna dag så mysig.

Lite skämtsamt och lite allvar till sist! Det fanns några minus: för många mygg, en del stressade chaffisar och för många DHR:are som missade en fantastisk naturupplevelse.

Ta chansen nästa gång! Ni kommer inte att ångra er. Ju fler vi blir desto roligare!

/David Hansson
och
Daniel Pollak



Avdelningen



Resa till Eckerö

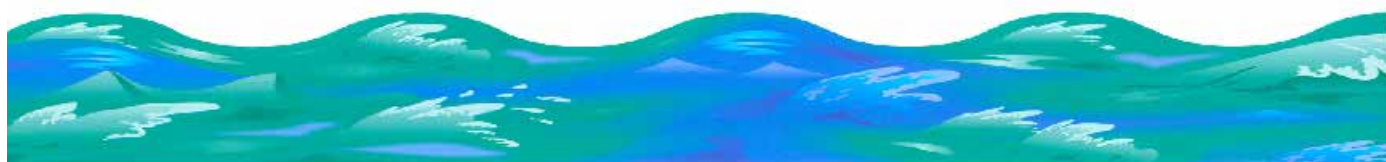
I september samlades några vid Cityterminalen för att åka till Eckerö.

En solig varm dag var det. Vi gick ombord på Sundbergs buss, vi blev förvånade att det inte var Desiree som körde bussen, utan det var Åke Sundberg som körde oss, det var många år sedan vi träffade honom.

När vi kom upp till Grisslehamn, så väntade en del som åkt färdtjänstbussar på oss. Vi gick ombord sen var det direkt upp till buffén. Det var skaldjursbuffe: räkor, kräftor, ostron med mera. Det var väldigt mycket folk på båten.

Det gungade en del på väg till Eckerö, men hemresan var det lugnare. Vi handlade en del i taxfreen, där vi fick stå i långa köer för att betala. En mycket fin resa med sol. Våra resor har varit lyckade med fint väder. Nu är det bara två julbordsresor kvar för i år.

/Ulla



Avdelningen

Sista pubkvällen för säsongen

Måndag den 20 november ca kl 16.00-18.00

Sista anmälningssdag onsdag den 15 november.

Vi ses på Restaurang Hjälmaren, Hjälmarsvägen 43. Färdtjänstadress Hjälmarsvägen 37 Årsta. Buss 160 från Gullmarsplan eller Årstaberg till Årsta Torg.

Vi äter lite mat pratar, och umgås under trevliga förhållanden. Var och en betalar för sig själv. Ledsagare finns på plats. Anmälan är bindande.

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

Alla är hjärtligt välkomna inte bara medlemmar.

Arrangör Stockholmsavdelningen

Info om pub-kvällar: Vi äter lite, pratar och umgås under trevliga förhållanden. Var och en betalar för sig själv. Ledsagare finns på plats. Anmälan är bindande.

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

eller till Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64.

Alla är hjärtligt välkomna, inte bara medlemmar. Arrangör Stockholmsavdelningen

Julbordsresor

Ladda batterierna inför julen med en julbordsresa!

Kasta loss och ha kul på Vikinglines Cinderella. Frossa i god mat, umgås, underhålls och handla julklappar i taxfree.

Lördag den 25 nov träffas vi i Vikingline Terminalen, Stadsgården kl 16.00.
Båten avgår kl 17.00. Åter vid terminalen söndag den 26 nov kl 14.00.
Sista anmälningssdag fredag den 20 oktober.

Lördag den 16 dec träffas vi i Vikingline Terminalen, Stadsgården kl 16.00.
Båten avgår kl 17.00. Åter vid terminalen söndag den 17 dec kl 14.00.
Sista anmälningssdag fredag den 10 november.

Info för båda resorna:

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

Pris 600:- för medlemmar, 800:- för icke medlemmar. Betala in på avdelningens bankgiro 710-9333. I priset ingår resa hytt, julbordsbuffe och julbordsbrunch.

Ledsagare finns med på resorna för att bistå vid måltider o dyl.

Alla måste på egen hand eller via egen assistent ta sig in i och ur sin hytt och till toalett/dusch. Våra ledsagare har inte möjlighet att hjälpa till med detta.

OBS! Tänk på att ta med godkänd ID-handling.

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

Alla är hjärtligt välkomna, inte bara medlemmar!

Arrangör Stockholmsavdelningen.

RIMLIGA VILLKOR

Rimliga villkor för personlig assistans – viktigare än någonsin!

Funktionsrättsrörelsen samlas i kampanjen Rimliga villkor. Målet med kampanjen är att stärka resurserna till den personliga assistansen, efter många års urholkning av den statliga ersättningen. Med det senaste årets kostnadsökningar och kommande löneökningar är budskapet mer aktuellt än någonsin.

Kampanjen ”Rimliga villkor” är ett unikt samarbete mellan funktionsrättsrörelsen och arbetsgivarorganisationen Fremia. Syftet är att stärka resurserna till den personliga assistansen efter flera års urholkning av den statliga assistansersättningen. Det gemensamma budskapet är tydligt: rimliga villkor för den personliga assistansen och ett stopp på neddragningarna.

– Det finns en enorm kraft i att så många organisationer med olika perspektiv driver denna fråga tillsammans, säger initiativtageran Henrik Petrén, branschansvarig för personlig assistans på Fremia.

Det ökar våra möjligheter att få genomslag – och återfå rimliga villkor i den personliga assistansen.

Hittills har kampanjen haft fokus på att visa hur viktig den personliga assistansen är för så många människor och förklara vad det innebär att vara personlig assistent.

– Vi är övertygade om att kunskapen behöver öka, både hos politiker och allmänhet. Att yrket personlig assistent ställer stora krav på kompetens och kvalitet. Det stärker våra argument för att den personliga assistansen ska få de resurser som krävs, säger Henrik Petrén.



Organisationerna bakom uppropet är:

DHR, Svenska Downföreningen, RBU, Funktionsrätt Sverige, STIL, Autism Sverige, IfA, Neuroförbundet, FUB och Fremia.

FAKTA

- I mars 2023 hade 13 335 personer i Sverige en så omfattande funktionsnedsättning att de har rätt till personlig assistans.
- Den personlig assistansen finansieras av den svenska staten.
- Varje beviljad och utförd assistanstimme ersätts med en 324:50 kronor.
- Det nya schablonbeloppet för assistansersättningen 2024 blir 332,60 kronor, en höjning med 8 kronor och 10 öre.
- Det är ett schablonbelopp som är lika för alla, oberoende av behov och omkostnader.
- Sedan 2014 har assistansersättningen urholkats med nästan 10 procent.
- Idag går 90 procent av timersättningen åt till att betala assistentens lön.
- För att komma tillbaka till en rimlig ekonomi behöver assistansersättningen höjas till 365 kronor per timme nu, enligt organisationerna bakom uppropet.

Källa: <https://www.rimligavillkor.se/>

Medlemsmöte med tema HBTQI



Den 11 maj anordnade avdelningen för första gången en träff som uppmärksammade HBTQI frågor.

Vi fick besök från Bosse Råd, Stöd och kunskapscenter och Botkyrka kommun som på olika sätt har jobbat med dessa frågor.

Krister Gullberg från Bosse berättade om en förstudie som de har genomfört där de undersökt hur den psykiska ohälsan såg ut för personer med fysisk funktionsnedsättning och som identifierar sig inom HBTQI-paraplyet.

En av slutsatserna i studien var att det vore bra med fler trygga HBTQI mötesplatser för personer med funktionsnedsättning och att personer inom vård/omsorg får mer utbildning om gruppen HBTQI-personer, bland annat om sexuell hälsa.

Träffar för HBTQI-personer med funktionsnedsättning

Botkyrka kommun är ett föredöme och har med framgång jobbat med trygga HBTQI träffar för personer med funktionsnedsättning. Iréne Cederborg, handläggare i funktionshinderfrågor inom kommunen och Axel och Noel som leder dessa möten berättade mer om bakgrunden till träffarna och deras erfarenheter.

Träffarna är väldigt uppskattade och ger deltagarna ett utrymme att utbyta erfarenheter och att få stöd.

Viktigt att möta andra i samma situation

Det är inte alltid anhöriga accepterar eller har förståelse för att familjemedlemmen har en normbrytande läggning vilket även framkommer i den förstudie Bosse Råd, Stöd och Kunskapscenter genomförde varför det är oerhört värdefullt att möta andra i liknade situation.

Man behöver inte vara skriven i Botkyrka för att delta i träffarna utan det är öppet för alla, se separat annons för mötestider. RFSL Stockholm kan också vara behjälpliga om man önskar starta liknande aktiviteter på andra ställen i Stockholm.

Pridefestivalen firade 25 års jubileum i Stockholm i år. Samtidigt sker fortfarande negativa politiska utspel och olika hatbrott riktade mot HBTQI personer. Då är det kanske inte konstigt att vårt möte i maj inte fick fler deltagare men det kändes som om det var på hög tid att vi fick en möjlighet att lära oss mer. Hur vi som organisation ska jobba vidare för att uppmärksamma HBTQI frågor vet vi inte och vi tar mer än gärna emot förslag.

/Eva Pettersson

Ledamot i DHR Stockholmsavdelningen



Vad är HBTQI?

Ett samlingsnamn för homosexuella, bisexuella, transpersoner, queera och intersexpersoner. **H**:et och **B**:et handlar om sexuell läggning, alltså vem man blir kär i eller attraherad av. **T**:et handlar om hur man definierar och uttrycker sitt kön. **Q**ueer kan röra sexuell läggning, könsidentitet, relationer och/eller sexuell praktik men kan också vara ett uttryck för ett kritiskt förhållningssätt till rådande normer. **I**:et handlar om att kroppen bryter mot normer kring kön.

Källa: RFSL.se



Lunchträffar

Måndag den 23 oktober kl 12.30-15.00

Vi träffas på Restaurang Hjälmaren,
Hjälmarsvägen 43
Färdtjänstadress Hjälmarsvägen 37 Årsta
Buss 160 från Gullmarsplan eller Årstaberg

Sista anmälningssdag onsdag den 18 oktober

Måndag den 27 november kl 12.30-15.00

Nu träffas vi på Bagarmossens tapas,
Lagaplan 5
(Samma hus som ICA) Bagarmossen.
Färdtjänstadress Lillåvägen 43 Bagarmossen
Bestäm om Du vill äta kött eller fisk.

Sista anmälningssdag onsdag den 22 november.

Info om lunchträffar:

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 Majvor de Chasseur tfn 070-528 50 69 eller till Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64. Alla är hjärtligt välkomna, inte bara medlemmar! Arrangör Söder om Söder.



Musik-café

Lördag den 18 november kl 13.00-15.30

Nu välkomnar vi trubaduren musikern
Björn Bertilsson som sjunger och spelar.
Han har spelat mycket med Markoolio m.m.
Sista anmälningssdag tisdag den 14 november.

Plats: Nya Rågsveds Folketshus. Rågsvedstorget 11
Rågsved. T-bana Rågsved, bussar 143, 172.
Info: Pris 60:- för medlem, 70:- för icke medlem.
Betalas på plats eller via Swish.
Smörgås o kaffe/the serveras.

Adventscafé

Lördag den 9 december kl 13.00-16.30

OBS: Plats Bagarmossens Folkets hus Bagarmossen. Adress Lillåvägen 44 Bagarmossen. Nu välkomnar vi Small Connection som kommer att underhålla oss, kanske vi får höra lite julmusik. Det blir landgång med bordsdricka, kaffe och kaka.

Pris: 80:- för medlem, 90:- för icke medlem.
Betalas på plats eller via Swish.

Info:

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

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



Säsongens första musik-café

blev vi underhållna av Ari Haatainens Trio.
Otroligt bra underhållning. Ari är både svensk och
finsk dragspelsmästare.

Vi åt goda smörgåsar till kaffet/the. Trevligt att um-
gåås med så många som kom. Även många som hade
turen att vinna fina saker på lotteriet.



Välkommen till

Trivselbingo på Spångafolkan

Spångavägen 353

Info om trivselbingo

Spelar som vanligt på brickor med stora siffror
I pausen dricker vi kaffe/the med hembakat kaffebröd,
informerar om aktuella möten och aktiviteter. Lottdragning på
två lotterier.

Datum på kommande bingoträffar under hösten:

Söndagen den 12 november mellan 12.00 – 15.00

Söndagen den 10 december mellan 12.00 - 15.00



**Alla Hjärtligt Välkommna
DHR Västerortssektionen Bingokommitten**

Höstträff på Spångafolkan

Spångavägen 353

Hösten är här, kvällarna är mörkare, då är det dax för myskvällar.

**Välkommen till en träff den 27 oktober 2023
kl. 17.00 – 21.00**

Vi äter mat tillsammans. Fikar och tittar på en film.
Har det mysigt några timmar tillsammans.
Ledsagare finns.

**Kostnad 250 kr.
Betalas in på Handelsbanken
DHR Västerort 6154-995638578**

**Anmälan senast den 20 oktober.
Anmälan är bindande.**

Anmälan göres till:
Karin Lemberg 073-618 45 33
eller
Gunvor Hersén 070-771 39 17

**Alla Hjärtligt Välkomna
DHR Västerortssektionen**





Råd och stöd

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

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

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

Tveka inte att höra av dig om du har funderingar!

Sebastian Nikula tfn 073-981 99 54

Nisse Duwähl tfn 073-981 99 34

Medlemsmöte med trafikborgarrådet Lars Strömgren

**Hur är trafiksituationen för funktionshindrade
i Stockholm?**

Ta chansen att få fram dina åsikter!

Torsdag den 26/10 kl. 18.00 - 20.30

Information om plats kommer

Anmäl dig till kansliet, lina@dhrs.se, senast den 23/10

Vi bjuder på dryck och tilltugg. Varmt välkomna!



Träffa en Sekundant

**Tycker du att det känns jobbigt inför mötet med handläggare?
Skulle du vilja ha med dig någon som är på din sida och som
stöttar dig inför och under mötet?**

En sekundant kan stödja dig för att du ska få ett mer jämlikt möte.

Sekundantprojektet är ett Arvsfondsprojekt som drivs av DHR i samarbete med Personskadeförbundet RTP.

Syftet med projektet är att stärka individens röst och position i möten med handläggare genom att en tredje person är med – en så kallad sekundant.

Sekundanten genomgår en utbildning för att kunna erbjuda dig personlig vägledning, och vara ett bollplank inför mötet med handläggare. Sekundanten har egen erfarenhet av att leva med funktionsnedsättning och har en egen förståelse för hur tufft det kan vara inför möten med myndigheter.

Sekundanten är inte ett ombud eller någon som ska ta över ditt ärende, utan finns där för att stärka dig och din röst. Sekundanten har ett moraliskt tystnadslöfte, det som sägs mellan dig och sekundanten stannar mellan er.

Sekundanten vill stärka din position i mötet med handläggare. Du ska få möjlighet att kunna tillvarata dina rättigheter, och känna en trygghet i mötet med motparten.

Projektet kommer främst att vara onlinebaserat, men har du inte tillgång till en dator kan samtal över telefon vara ett alternativ.

**Gå in på <https://sekundant.se/>
eller maila till kontakt@sekundant.se**

HBTQI-MÖTESPLATS

På gång

I TUMBA

FÖR DIG MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Välkommen till en **HBTQI-mötesplats** för dig med funktionsnedsättning!

Här formar deltagarna verksamheten tillsammans med ledarna.
Det är en trygg plats där vi delar erfarenheter. Vi bjuder på enkel fika.

Vi heter **Axel och Noel**, och det är vi som kommer att leda gruppen.



Tider:

Onsdagar

6 september, 4 oktober, 1 november
och 29 november klockan 17.45-18.45

Plats:

Tumba bibliotek, Stora aktivitetsrummet,
Navet, Tumba torg 105

Kontakt och mer information:

irene.cederborg@botkyrka.se

Mötesplatsen är tänkt att vara en säker miljö där du kan dela med dig och utforska din identitet, både som hbtqi-person och funktionsnedsatt.

Vi kommer att ha samtal om normer, kropp, kärlek och liknande. Aktiviteterna anpassar vi efter vad deltagarna själva vill göra.

Vi hoppas och tror att vi tillsammans skapar en plats där deltagarna är normen och deras behov står i fokus.

**Vi vill gärna att du kommer,
för dina tankar och känslor
är viktiga!**



I dessa tider är det många som känner att plånboken blir tunnare. Då kanske man inte precis prioriterar en kulturupplevelse - men visste du att många museer har gratis entré vissa dagar och tider?



Moderna museet

Skeppsholmen, Stockholm. Huvudentré: Exercisplan 4.
Öppettider: Tisdag, fredag: 10.00-20.00. Onsdag, torsdag, lördag, söndag 10.00-18.00
Fri entré fredagar kl. 18-20

Stadsmuseet

Färdtjänstadress: Peter Myndes backe 2.
Öppettider: Tisdag, torsdag 11.00–20.00.
Onsdag, fredag, lördag, söndag 11.00–17.00
Fri entré till utställningar



Liljevalchs

Djurgårdsvägen 60
Öppettider:
Måndag, onsdag, fredag 11.00-17.00.
Tisdag, torsdag 11.00-19.00
Fri entré måndagar



Bonniers Konsthall

Torsgatan 19
Öppettider: Onsdag 12.00-20.00.
Torsdag – söndag 12.00-17.00
Fri entré på fredagar



Konstakademien

Fredsgatan 12. Entré med hiss: Jakobsgatan 27 C
Öppettider: Tisdag – lördag kl. 11.00-16.00
Alltid fri entré

Jag Vill Dansa

Vad hette tidningen som jag fick in första krönikan i? Nångång för länge sen. Och vad kallade jag den? Det var nåt med CP. Ska bli kul att leta fram den ur gömmorna.

Jag gick i Skärholmens gymnasium. En tid utan nattpissande. Evigheter sen. Skrev den på ett enormt stort tangentbord som var kopplad till en surrande skrivmaskin. Ett rött tangentbord som var typ en meter gånger en halv. Tryckte ner tangenterna med handloven på den tiden. Det tog en jävla tid att få ihop en sida. Tack och lov att tekniken har gått framåt och att jag kom på näsans flinka vandring över tangenterna. Nu tar en A4 bara tre-fyra timmar. Vilken envishetens vilja. Den har dunstat med åren men bara något. Jag var fantastiskt jävla stolt när tidningen damp ner på dörmattan och någon hjälpte mig att bläddra fram sidan. Vänta nu förresten, jag bodde i ett rum i en studentkorridor. Tveksamt om jag ens hade ett eget brevkast där.

Minnet lurar mig mer och mer. Tänk om tio, femton år... Kommer jag ens att komma ihåg varför jag behöver en rulle då? Spelar roll. Men jag minns i alla fall att jag började dansa till punkbandet KSMB redan på den tiden. Det minns jag för att där, sittande på sängen i studentrummet med KSMB högt på stereon, upptäckte jag stoltheten över mig själv. Satt på sängen, tittade på rullen och tänkte att dom där fyra hjulen har fört mig hit och ska ta mig vidare dit jag vill.

Förresten, vilken satans underbar kanonlåt det är! Jag vill bara dansa. Den håller tamejfan än och tunga mornar är den mitt startbränsle. När Janne kommer och serverar det nybryggda morgonkaffet vid datorn kallar han det bränslet för oljud. Och nickar mot Moa-Katts bakåtstrukna öron menandes att det inte är konstigt att hon drar. På skoj förstås.

Tänk vad mycket frustration förr i tiden när jag, med min CP-dialekt som inte så många fattade, behövde ta hjälp av, ofta ointresserade, händer med kassettband och EP-skivor.

Nu kan jag med min näsa själv klicka på låten som för stunden smakar godast. Och jävligt många låtlister har det vuxit fram. Vilken njutning att fixa det helt själv. Lycka! Livskvalité!

Vänta nu här! Var det inte något med stolthet att vara CP första krönikan handlade om?

Jomen visst fan, den hette ju En stolt CP?

Snart sextio nu... Och det stämmer än. Jag är en jävligt stolt CP som fortfarande dansar.

Och spasmerna ska hjälpa mig med det livet ut.

Låtom oss rullande dansa mot bättre tider!

Håkan Pettersson

www.hakanpettersson.com

Youtube Håkan Rör om med Poesi.

Mejl hp@hakanpettersson.net.

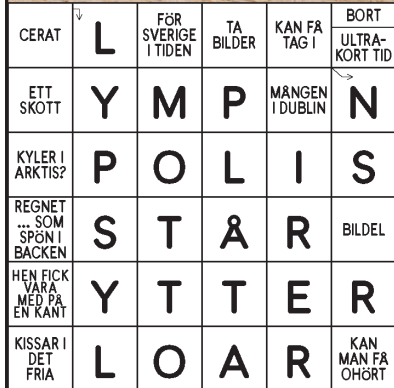




Borttappat färdtjänstkort skapar krångel

/Louise Lindström

Lösning på korsord nr 4



		TA SIG AN	GÖR SNOG AV VIN	MÅLSÖKANDE	S	KAN MAN SMEKA PÅ VÄSTKUSTEN	DE ÄR SVÅRA ATT FATTA	Å	ÅSTADKOMMA	BRUKAR PLAN MARK	SAKNAR FLYG-FÖR-MÅGA	VITA GRYN	G	
LENAR I STRUPE	H	A	L	S	T	A	B	L	E	T	T	E	R	
DAM I GRÄNAD	A	D	A	HEMMAN	R	ÅLSKVÄR-DÄLIGT UPPFÖRANDE	R	A	R	A	ÄR VÄL LIV UTAN MAN? DISPONERA	M	Ö	
HA TVÄRS-JOBB TESTA	R	O	GNA-GÄREN NASSEL-VAXT	B	Ä	V	E	R	N	GÄR HEM? VISSLA	H	U	T	
	U	T	P	R	O	V	A	N	Å	T	A	IBLAND PÅ KNIVEN	R	
LAG I BERGAMO	A	T	A	L	A	N	T	A	ULLGULLEN	J	MED SÄ	S	I	
HÄLLER IHOP PÅ KONTOR	G	E	M	CENTRUM OPERERAR MEST I SKÅNE	N	A	V	L	U	A	T	S		
HINNA MED MUSKEL SÄTTA EN ROVA	I	R	I	S	STRÄCKT NÅGOT SNARLIKT	R	Ä	T	A	T	SKA SMET IHOP	R	KAN INTE	
	S	T	A	DJUPBLÅ BIDRAG FRÅN UTLANDET	U	L	T	R	A	M	A	R	I	N
Å	R	KAN KUB SÅDAN HÅRD ÄR GULD VÄRD	I	S	A	TRÄDET ANFÖR-TRO	A	L	M	FÖRSYN DET KAN RIS BRYTA NED	Ö	D	E	
ÄR MER ÄN SEN SPORT-PEPPE	Y	E	N	SUTURERA TÄR ROENDE HOP OM	S	Y	SAGO-DAMER VÄGS ANDÉ?	F	E	E	R	STAM-MAR FRÅN STAM	G	
E	G	G	P	Å	S	P	R	I	N	G	A	R	E	
N	SPANAR GRÄNS-LÖST?	E	U	R	O	P	O	L	GÖR VISS LAG-NING	O	S	A	R	
G	E	N	T	A	FÖTT BARN	A	M	M	A	T	REPRIS-ÖNSKAN	V	A	

Kryssa och vinn!

Skicka in din lösning senast den 15 november 2023 till info@dhrs.se alternativt per post till DHR Stockholmsavdelningen, Vasagatan 28, 111 20 Stockholm
1:a pris: 2 Trisslotter, 2:a pris: 1 Trisslott



	BATTERIER	TVIS-TERNA		SKYMFEN	KAN STALLA TILL SVARS	HAR MYNT PÅ BOTTEN		VÄDRAR UTMÅTT ÖPPNA FÖNSTRET	ÄR RENA GREKIS-KAN?	FLYG-PLANSTILL-VERKÄRE MÅSSAK?		SAKNAR ATEIST VISS	GÖR VAL VÄN- RARE
	DE LÅNGA TIDERNA								LOTUS-MODELL				
	SES PÅ KOM-PASSROS				DJURISKT LÅTE FLERAI ANANAS								
	GÖRA EN TAVLA					ÄR HON UTAN MAN?				SES OFTA LOST TÄPPA HÖJD			
	ISCEN-SÄTTE					ÄR GUL-UNGAR						STYR-MEULET	
	VINKELENHET				SIBERIEN-FLOD JÖKEL-GRUS			SNULVA ÄR VISSA MINOR-TER					
	FYRTYP			RO-MERSKT HAN-PREDIKAT					EN SKOJIG RACK-ÄRE		GRÄS KAN MAN SE MED SA		BRUDEN UTAN MAKE
	SÄJLER ÄRLA				KLADD TALAR TILL SKOLOSA								
	MILDRAT												
CLARK PÅ FILM	FAT-TIGA	HÖGT VÄRDE-RAD	LÄNAT SÄTT ATT FÄLLET KALLT		BILDAR BARN								
AV-VIKELSE					FÅ DALIG TÄCK-NING		FINRUM	GÖRS VID KUIVERT					
GÖR TJOCKS			ÄR OKEJ									BRUKAR PLAN MARK	
PÅ BAKPLAT			UTTRYCK AV BEJUN-DAN		SÖKER FRED TUNN RIBBA								
LITAUEN		KNÖL PÅ KNÖL			BORG-HILD MED GULLE-FJUN	HUD-NÄRA						BLOTA	
AMELIA SOM FLOG					KAN MAN HA SOM ANDRA-NAMN			DET TIDIGA ALDERS-TECKNET					



Hej igen!

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

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

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

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

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

Läs mer på dhrs.se 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!