



Nollåttan

Årgång 53 Nr 1 2024

Vi fyller
100 år!

Allt du velat veta om
merkostnadsersättning

Håll koll på dina
medlems-
förmåner

Vårens aktiviteter,
korsord och mycket mer

Nollåttan är DHR Stockholmsavdelningens medlemstidning
Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet

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

Nr 1 2024

2	Kalendarium
4	Ledare
5	Årsmöten
6	Avdelningen
8	Medlemsförmåner
9	Intressepolitik
12	Söder om söder
14	Västerort
17	Råd & stöd
18	På gång
20	100 årsjubileum
21	Krönika
22	Info om Nollåttan
23	Korsord

Detta händer i avdelningen

Januari

8 jan	Kansliet öppnar
22 jan	Pub-kväll
29 jan	Lunchträff
31 jan	Avdelning styrelsemöte

Februari

7 feb	Bowling
14 feb	Avdelning styrelsemöte
17 feb	Seminarium Dåtid Margareta Persson
19 feb	Pubkväll
24 feb	Musik-café
26 feb	Lunchträff





Mars

6 mars	Bowling
13 mars	Avdelning styrelsemöte
18 mars	Pubkväll
16 mars	Musikcafé
23 mars	Söder om Söder årsmöte
23 mars	Avdelningen årsmöte
25 mars	Lunchträff

Om DHR Stockholmsavdelningen

DHR Stockholmsavdelningen

Postadress: Vasagatan 28, 111 20 Stockholm

Besöksadress: Mäster Samuelsgatan 70,
111 21 Stockholm

Bankgiro: 710-9333

Hemsida: dhrs.se

E-post: info@dhrs.se

Ordförande: Nisse Duwähl

Tfn: 073-981 99 34

E-post: nisse.duwahl@dhrs.se

Kansli

Kanslichef: Sebastian Nikula

Tfn: 073-981 99 54

E-post: sebastian.nikula@dhrs.se

Redaktör och administratör:

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

E-post: lina@dhrs.se

Ekonomi: Henric Stenström

Tfn: 070-258 78 94

E-post: henric.stenstrom@dhrs.se

Styrelse

• Nils Duwähl, ordförande

Tfn: 073-981 99 34

E-post: nisse.duwahl@dhrs.se

• Magnus Lindmark, vice ordf., kassaförvalt.

Tfn: 070-687 19 60

E-post: mlindmark873@gmail.com

• Amir Amirrazi, information, sektionsrådsansvarig. E-post: amirrazi@dhrs.se

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

E-post: ulla.kjellvinger@gmail.com

• Daniel Pollak, ledamot.

E-post: danpo03@gmail.com

• Anna Palmborg, ledamot.

E-post: anna.palmborg@gmail.com

• David Hansson, ledamot.

E-post: david.hansson641@gmail.com

• Carina H Lindahl

E-post: scobidobi2003@yahoo.com

• Eva Pettersson, ledamot.

E-post: evasletmo@hotmail.com

Valberedning

Yvonne Lindros, Ingela Mismo,

Pelle Westerlund

E-post: info@dhrs.se

Nisse Duwähl

GOD FORTSÄTTNING

på det nya året! Nu är det ett nytt år igen men 2024 är ett speciellt år för avdelningen för avdelningen bildades 1924 så vi har funnits i 100 år i år.

Det har varit 100 år av ständig kamp för att få våra för oss självklara rättigheter så som rätten till arbete, eller om det inte fungerar att arbeta, att den enskilde får en rimlig inkomst att leva på. Hur det ser ut idag 100 år senare vet vi; många som kan arbeta är arbetslösa eller bollas mellan olika myndigheter, och de som inte kan stå till arbetsmarknadens förfogande lever på existensminimum eller på fattigdomens rand. Många som jag har kontakt med som inte kan arbeta brukar säga att de inte har något liv utan dem bara existerar. Kan tänka mig att tongångarna var liknande 1924.

Färdtjänst, hemtjänst, LSS och bättre hjälpmedel är några reformer och insatser som har fört våra frågor framåt. Vi får heller inte glömma den stora satsning som Stockholms stad gjorde för att förbättra tillgängligheten fram till 2010 – i runda slängar satsades runt 1,1 miljarder på detta.



Vi har inte glömt bort den satsningen, även om Stockholms stad verkar ha glömt bort den.

Alla reformer som genomförts under dessa 100 år har också varit ifrågasatta av olika myndigheter, ofta i svårare ekonomiska tider. Tyvärr är det så att våra rättigheter – som vi har kämpat för! – får vi driva i olika rättsprocesser. Vi kan ju alltid hoppas att om avdelningen finns kvar år 2134, att ingen ska behöva skriva ungefär som jag gör nu.

Eftersom det är ett nytt år och ett speciellt år så skulle jag vilja önska mig ett par saker: bort med begränsningen på resor med färdtjänsten, ta bort avgifterna på hjälpmedel, återstarta rehabiliteringen, att Stockholms stad återupptar satsningen för tillgängligheten och användbarheten (inga nya handböcker behövs) bort med tidsbegränsande biståndsbeslut (i och för sig så har politiken sagt det nu men det återstår att se om det blir så). Med andra ord: stärk demokratin! Håll utkik i Nollåttan och enskilda utskick för vi kommer att hålla ett antal seminarier med anledning av vårt jubileum, med start den 17/2.

Till sist kan jag inte låta bli att kommentera en händelse från vardagen: jag snurrade runt på Vasagatan och då kom en traktor med en snurrade borste bakom sig och snöröjde cykelbanan, men inte trottoaren! Detta apropå medvetna brister i tillgängligheten av politiken i Stockholms stad. •

Dags för årsmöten

DHR Stockholmsavdelningens årsmöte
Lördag den 23 mars 2024
kl. 13.00 - 17.00 i Bagarmossens Folkets hus

Lillåvägen 44, Bagarmossen
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 eller info@dhrs.se

Söder om Söders årsmöte
Lördag den 23 mars 2024
kl. 11.15 - 12.15 i Bagarmossens Folkets hus

Lillåvägen 44, Bagarmossen
Kaffe & bröd kommer att serveras
Sedvanliga årsmöteshandlingar kommer att finnas på plats.

Västerorts årsmöte: Söndag den 25 februari 2024

Avdelningen



Julbordsresan den 16-17/12 från Vikinglines Cinderella

Vi träffades tidigare än som var utsatt, anledningen var den stora säkerhetskontrollen som tog lång tid. Det var väldigt många som åkte med på båtresan, det var fullbokat på båten. Julmaten i buffén var jättegod och rikligt med mat.

Musikunderhållningen på olika ställen var kanonbra. Det blev en mycket lyckad båtresa. På hemvägen samlades vi alla för att avtacka Janne Zakett, som går i pension vid årsskiftet. Janne har varit en stor tillgång under 14 år. Alltid så hjälpsam med allt som vi alla har behövt hjälp med. Vi uppvaktade honom med en present, som han uppskattade mycket.

/Ulla



En liten summering om våra båtresor under 2023:

Det har varit många som har åkt med på resorna. Nästan alltid har vi haft tur med vädret. Vi har fått många fina minnen från våra resor.

Ett stort tack till alla som har åkt med oss. Vi får hoppas att vi kan åka flera båtresor under nya året.

/Ulla

Pubkvällar



Alla Pub-kvällar är på Restaurang Hjälmarens.

Pub-kväll måndag den 19 februari kl 16.00-18.30

Sista anmälningdag onsdag den 14 februari.

Pub-kväll måndag den 18 mars kl 16.00-18.30

Sista anmälningdag onsdag den 13 mars.

Pub-kväll måndag den 15 april kl 16.00-18.30

Sista anmälningdag onsdag den 10 april.

Vi ses på Restaurang Hjälmarens Hjälmarsvägen 43
Årsta. Färdtjänstadress: Hjälmarsvägen 37 Årsta.
Buss 160 från Gullmarsplan eller Årstaberg till Årsta Torg.
Ledsagare finns på plats.

Info om Pub-kvällar:

Vi äter lite och umgås under trevliga förhållanden.
Var o en betalar för sig själv.
Anmäl Er till Majvor de Chasseur tfn 070-528 50 69
eller till Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64
Anmälan är bindande.

Alla är hjärtligt välkomna inte bara medlemmar.
Arrangör Stockholmsavdelningen.

Medlemsförmåner i DHR



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

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



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

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



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

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



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

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

Intressepolitiskt samtal

Den 26 oktober 2023 anordnades ett medlemsmöte dit trafikborgarrådet bjöds in, för att diskutera aktuella frågor. Borgarrådet uteblev tyvärr, men kvällen fylldes ändå av intressanta samtal. Här följer reflektioner från en som deltog.

Först hjärtligt tack för trevlig samvaro på mötet, intressant information och tydliga visioner! Jättegod wraps som blev frukost ett par dagar dessutom!

David Hansson från styrelsen inledde sakligt och välformulerat, hälsade oss välkomna och beklagade Trafikkontorets frånvaro. Han menade också att frågor vi hade kunde tas upp och vidaresändas till vederbörande.

Flera som deltog hade stor kunskap, var väl insatta och har stort engagemang i utveckling av funktionshinderområdet. Några sitter som representanter i funktionshindersråd.

Några punkter som redogjordes för, var Motorklubbar, problematik omkring handikapparkeringar, bidrag och stöd till bil, samt trafikproblem vid byggplatser och hinder för personer med rullstolar, rollator etc.

Jag imponerades över gruppens tydliga strävan att synliggöra och belysa och faktiskt integrera funktionshinderproblematiken hos såväl befolkning, samhällsinstanser som lagstiftning. En ambition, lika viktigt som självklar!

Jag skriver integrera, för det är i mina ögon precis vad den här gruppens representanter jobbar för. Ett gäng med olika rörelsehinder samarbetande med dem som förefaller friska är tillsammans inriktade mot gemensamma mål!

Vi är alla människor som har behov av tillgänglighet till hela samhället! Vackert!

Slutligen hoppas jag ni delar min erfarenhet och uppfattning att man som funktionshindrad av de flesta människor i vimlet blir väl bemött!

Med vänlig hälsning
Gun Sjöbom

Möte tema merkostnadsersättning



DHR Täby arrangerade ett informationsmöte om merkostnadsersättning den 27 september. Det var ett uppskattat och viktigt initiativ vilket bland annat antalet frågor vittnade om.

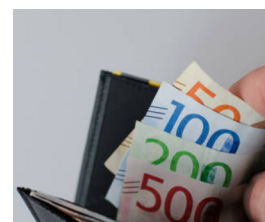
Maria Byrgren från Försäkringskassan gav information om merkostnadsersättning och ansökningsprocessen. Med på mötet var också Kristian Cornell, ombudsman på DHR Förbundskansli.

Det finns bra information om merkostnadsersättningen på Försäkringskassans hemsida. Som medlem i DHR kan man också få en lathund med tips och råd inför sin ansökan. Ett annat tips är att söka information på internet då fler patientföreningar har tips och råd publicerade online.

Kortfattat kan man säga att om man har en funktionsnedsättning som antas vara i mer än ett år som ger merkostnader om minst 13 125 kronor per år så kan man ansöka om merkostnadsersättning.

Ansökan kan man göra online på Försäkringskassans hemsida eller via ansökningsblankett.

En merkostnad är en kostnad som ligger utöver det som är vanligt för personer i samma ålder utan funktionsnedsättning.



Enligt lagstiftningen är merkostnaden indelad i sju kategorier:

- **Hälsa, vård och kost**

- till exempel kostnader för mediciner, patientavgifter och specialkost.

- **Slitage och rengöring**

- till exempel slitage av kläder, extra tvätt och rengöring.

- **Resor**

- till exempel resor med egen bil om du inte kan åka kollektivt, eller sjuk- och behandlingsresor som inte ersätts av kommunen eller regionen.

- **Hjälpmedel**

- till exempel vid inköp, hyra eller försäkring.

- **Hjälp i den dagliga livsföringen**

- till exempel kostnader för god man, hemtjänst eller andra insatser som beviljas av kommunen.

- **Boende**

- Vid till exempel byte av bostad kan kostnader uppkomma för ett extra rum eller större bostadsyta, som behövs för vådutröstning eller hjälpmedel.

- **Övriga ändamål**

För att kunna få merkostnadsersättning måste man även vara skriven i Sverige, vara 18 år och inte ha någon underhållsskyldig förälder.

Funktionsnedsättningen och dess merkostnader måste också ha uppkommit innan 65 års ålder. Man kan dock vara äldre än 65 år när man ansöker.

/Eva Pettersson

Ledamot i DHR Stockholmsavdelningen

Adventscafé

På adventscaféet hade vi fin underhållning av Small Connection. Det var en blandning av olika sånger. Lite allsång och julsånger blev det.

Vi njöt av landgångar med bordsdricka, kaffe och pepparkakor.



I pausen avtackade Stockholmsavdelningen, Söder om Söder och Västerortsektionen Janne Zakett med presentkort och blomma. Janne slutar vid årsskiftet för att gå i pension. Vi avslutade caféet med dragning på det stora lotteriet.

Tack alla som varit med på våra kaféer under året. Utan er så kan vi inte fortsätta med kaféer. Hoppas att vi ses igen på nya året igen.

/Ulla





Lunchträffar

Måndag den 26 februari kl 12.30-15.00

Sista anmälningssdag onsdag den 21 februari.

Bestäm om Du vill äta kött eller fisk.

Vi träffas på Bagarmossens Tapas, Lagaplan 5, Bagarmossen (samma hus som ICA)

Färdtjänstadress Lillåvägen 43 Bagarmossen. Ledsagare finns på plats

Lunchträff måndag den 25 mars kl 12.30-15.00

Sista anmälningssdag onsdag den 20 mars.

Den här lunchträffen ses vi på Restaurang Hjälmarén, Hjälmarsvägen 43 Årsta.

Färdtjänstadress Hjälmarsvägen 37 Årsta. Buss 160 från Gullmarsplan eller Årstaberg till Årsta Torg. Ledsagare finns på plats.

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 24 februari kl 13.00-15.30

Staffan Klingspor kommer att underhålla oss med dragspelsmusik och sång, lite allsång blir det också.

Sista anmälningssdag tisdag den 20 februari.

Lördag den 16 mars kl 13.00-15.30

Vi blir underhållna av trubadurerna "Janke och Tjomba Duo". Det blir sång och musik.

Sista anmälningssdag tisdag den 12 mars.

Plats: Bagarmossens Folkets Hus Lillåvägen 44, Bagarmossen.

Pris 60:- för medlemmar 70:- för icke medlemmar. Betalas på plats eller via Swish.

Kaffe/the och smörgås serveras.



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.

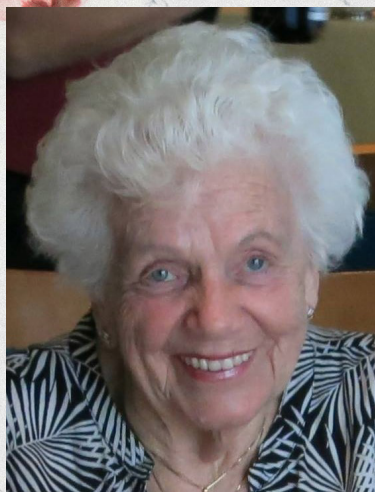
Hörselslinga finns på plats.

Ledsagare finns på plats.

Alla är hjärtligt välkomna inte bara medlemmar.

Arrangör Söder om Söder.

MINNESORD TILL *BERIT NILSSON*



Vår medlem Berit Nilsson har somnat in
den 31/12 2023
efter en lång tids sjukdom.
Hon blev 95 år.

Berit har varit DHR-Västerortssektionens valbere-
dare i några år. Hon var glad och positiv, deltog i
många av våra aktiviteter.

TACK för dina fina insatser under alla åren.
Vi känner stor sorg och saknad.

Du finns kvar i våra hjärtan som ett ljus minne
SOV I RO
Vi kommer sakna dig

DHR VÄSTERORT SEKTIONEN
Gunvor, Karin, Madde, Yvonne, Amir

**TILL MINNE AV
ANNIKA SJÖSTEDT**



Vår Kära Revisor och Vän Annika Sjöstedt har hastigt lämnat oss den 20/12 2023.

Hon har arbetat på Stockholmsavdelningen kansli i många år, kansliet låg då i Ulvsunda. Annika tillhörde DHR-Västerortssektionen från början, suttit i styrelsen 50 år. Hennes styrelseuppdrag har varit sekreterare, kassör och sista åren som revisor.

Annika var mycket glad, positiv och ansvarsfull, en STOR tillgång i vår förening.

Det finns många fina minnen från den tiden Västerortssektionen ordnade resor och fester för medlemmarna. Nu blir det ett stort tomrum efter dig.

TACK för vad du givit
TACK för vad du var
TACK för ljusa minnen
som du lämnat kvar.

SOV I RO
VI KOMMER SAKNA DIG

DHR VÄSTERORT SEKTIONEN
Gunvor, Karin, Madde, Yvonne, Amir

Västerort trivselbingo

**Välkommen till Västerortsektionens sista TrivselBingo 2024
Söndagen den 4 februari kl 12-15.**

Vi spelar som vanligt på brickor med stora siffror.
Vi kommer också att informera om Västerortssektionens beslut om framtiden.

Kaffe/The med Tårta och kaffebröd serveras i pausen.
Två lotterier med priser.
Ledsagare finns.

Alla hjärtligt välkomna
DHRS Västerort sektionen



Välkommen till DHRS Västerortssektionens Årsmöte Årets VIKTIGASTE möte!

Söndagen den 25 februari 2024 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



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

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.



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!

Tider:

Onsdagar

7 februari, 6 mars,

3 april, 15 maj kl 17:45-18:45

Plats:

Tumba bibliotek, Stora aktivitetsrummet,
Navet, Tumba torg 105

Kontakt och mer information:
irene.cederborg@botkyrka.se



Stöd och stöttning
i vårdens skugga



BOTKYRKA
KOMMUN





Förstudien om egenmakt

- Så hanterar du livspusslet

En nationell förstudie finansierad av Bidragsstiftelsen och drivs av BOSSE – Råd, Stöd & Kunskapscenter.

Dina erfarenheter och tankar är värdefulla för oss. För mer info samt intresseanmälan

www.bosse-kunskapscenter.se/egenmakt/

Vill du vara med i vår förstudie? Vi söker dig som har en rörelsenedsättning. Vi vill ta reda på vad du har för behov av stöd för att du ska öka självständigheten, självbestämmandet och samtidigt behålla integriteten.

Temamöte: dåtid

DHR Stockholmsavdelningen fyller 100 år!

Under vårt jubileumsår kommer avdelningen att anordna tre temamöten för alla medlemmar i avdelningen. Teman kommer att vara dåtid, nutid och framtid.

Vi startar med tema dåtid, lördagen den 17/2 kl. 13.00 -17.00 på Quality Hotel Globe.

Medverkande är Margareta Persson, Susanne Berg, Anna Palmborg och Nisse Duwähl. Margareta Persson är författare och tidigare riksdagsledamot som har haft flera uppdrag inom funktionshinderområdet, bland annat som ordförande för HSO, nuvarande Funktionsrätt. Margareta kommer att prata om DHR:s historia utifrån sin senaste bok Demokratins styvbarn: funktionshinderrörelsen under 150 år. Margareta är personligt engagerad i våra frågor då hennes mamma hade en funktionsnedsättning. Susanne Berg är tidigare ordförande för DHR Stockholmsavdelningen. Nisse Duwähl och Anna Palmborg är ordförande respektive andra vice ordförande i DHR Stockholmsavdelningen.

Avdelningen bjuder på wraps och dryck före mötet samt fika i pausen. Varmt välkomna!

Tid: Lördagen den 17/2 kl. 13.00-17.00

Plats: Quality Hotel Globe **adress:** Arenaslingan 7, 121 77 Johanneshov.

Anmälan: senast 14/2 till Lina på kansliet, maila, ring eller smsa:

mail lina@dhrs.se, tel. 0709-81 99 89 (telefontid mån-tors 9.00-13.30)

Valpropaganda

Paula tar en servett från bordet och fångar in kaffedroppens nerfart på min haka och jag slänger min blick ut genom caféets fönster.

– Paula, kände du våren på vägen hit?

– Det är bara februari men jo, vårhoppet kittlade. Och snart sätter pollen fart på takdroppet från din snok. Dags att bunkra hushållspapper. Kanske nästa gång jag jobbar?

Jag gapar och Paula frasar in wienerbröd. Tuggar runt med ett njutbart hummande. Sväljer och tecknar till Paula att ta bort den irriterande wienerbrödsflagan som kittlar under näsan.

– Kommer du ihåg i början av corona helvetet då hyllorna i alla affärer gapade tomma på dass och hushållspapper? Vilken masspsykos. Som sagt, det är synd om människan. Varför just papper? Märkligt. Men så är det inte nu. Vänta med att fixa snorpapper tills det är dags. Har tänkt hålla pollenet stången åtminstone till allsvenskans premiär.

– Ja, vi har alla våra hållpunkter. När börjar den?

– Trettioförsta mars mot Västerås. Hemma. Hoppas att den där hissfan upp till Friends funkar då. Det var förjävligt med den i fjol, lika uselt som Gnagets spel. Förbannat ofta fick jag ta garagevägen istället. Otroligt att dom inte har bättre ordning på stans viktigaste hiss.

Med en axelryckning konstaterar Paula att dom fyra hjulen på rullen min ändå tar mig dit jag vill.

– Ja, mina däck är välpumpade med vilja. Och du har väl kört gymmet i vinter?

– Japp, min slavdrivare. En till tre gånger i veckan. Hur går det för dig?

– Helt okej, det nya valet av sugrör är fantastisk. Vilket drag, får nog i mig nästan dubbelt så mycket nu. Nej, slut med skitsnack. Det här med hissar som inte blir fixade... Borde bara få ta några timmar att greja offentliga hissar. Ska tamejfan vara en självklarhet att alla ska kunna ta sig var som helst, upp och ner, i Stockholm vackra skönhet.

– Oj oj, kandiderar du till något val? Här, ta det sista nu av ditt sliskiga wienerbröd.

Med ett ”mmmums” slukar jag mitt byte, maler ner det långsamt och låter godheten klinga av.

– Titta ut Paula, se Hornsgatan med sin stress som oförtrutet försöker hitta hem.

– Åhå, där kom poeten ut ur sitt gryt. Med ord krypandes omkring i oförståndets gyttja. Nä, vad säger du om att jag hämtar mer kaffe?

Hon får ett flin och en nick.

– Japp, dra med mig. Vill ha en till kaka till kaffet.

– Visst, här är det inga trasiga hissar i vägen så...

– Shit, du har snappat budskapet! Se till å plocka valsedeln med mitt namn på när det är dags.



Korsord

1:a pris: 2 Trisslotter, 2:a pris: 1 Trisslott

[illegible]

Utgivningsplan Nollåttan 2024

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

Nummer två kommer ut under första veckan i mars.

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

Ditt material mailar du till info@dhrs.se eller skickar per post till DHR Stockholmsavdelningen, Vasagatan 28, 111 20 Stockholm.

Nollåttan kontaktuppgifter

Ansvarig utgivare: Sebastian Nikula
Redaktör & layout: Lina Jansson
E-post: info@dhrs.se
Marknad & Annonser: Kansliet
Tryck: Bergs Grafiska.
Bilder: DHR, Zakett och unsplash
Nollåttan ges även ut som taltidning
och finns att läsa på hemsidan www.dhrs.se

Nollåttan info

Nollåttan är ett fristående organ som avdelningsstyrelsen beslutar om när det gäller ekonomin.
Redaktionsutskottet har i uppdrag att svara för innehållet. Ansvarig utgivare har i uppdrag att se till att innehållet inte strider mot lagstiftningen och inte är kränkande.
Foto: Samtliga personer har godkänt fotografering.



Hej igen!

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

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

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

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

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

Läs mer på dhrs.se 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!