

DHR

DELAKTIGHET
HANDLINGSKRAFT
RÖRELSEFRIHET
STOCKHOLMSAVDELNINGEN

Nollåttan

Årgång 54 Nr 4 2025

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

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

Nr 4 2025

2	Kalendarium
4	Ledare
5	Kultur
6	Intressepolitik
8	Aktivitetsrapporter
10	Kommande aktiviteter
15	Söder om söder
18	Medlemsförmåner
19	Råd & stöd
20	Valberedningen
21	Till minne
22	Info om Nollåttan
23	Krönika

Detta händer i avdelningen

September

3 sept.	Bussresa Tranvik
10 sept.	Avdelningen styrelsemöte
11 sept.	Bowling
14 sept.	Buss & Båtresa Grisslehamn-Eckerö
22 sept.	Pub-kväll
27 sept.	Musik-kafé
29 sept.	Lunchträff

Oktober

8 okt.	Avdelningen styrelsemöte
20 okt.	Pub-kväll
25 okt.	Musik-kafé
27 okt.	Lunchträff

November

12 nov.	Avdelningen styrelsemöte
17 nov.	Pub-kväll
22 nov.	Musik-kafé





24 nov. Lunchträff

27 nov. Bowling

December

7 dec. Julbordsresa Grisslehamn-Eckerö

10 dec. Avdelningens styrelsemöte

13 dec. Advents-kafé

14 dec. Julfest Bussresa Lagersberg

18 dec. Bowling

Om DHR Stockholmsavdelningen

DHR Stockholmsavdelningen

Postadress: Vasagatan 28, 111 20 Stockholm

Besöksadress: Mäster Samuelsgatan 70,
111 21 Stockholm

Bankgiro: 710-9333

Hemsida: dhrs.se

Facebook: facebook.com/dhr.stockholmsavd

Instagram: instagram.com/dhrstockholms-
avdelningen

E-post: info@dhrs.se

Ordförande: Nisse Duwähl

Tfn: 073-981 99 34

E-post: nisse.duwahl@dhrs.se

Kansli

Redaktör och administratör:

Lina Jansson. Tfn: 0709-81 99 89

E-post: lina@dhrs.se

Ombudsman / Sekreterare:

Ingela Larsson. Tfn: 0739-81 99 54

E-post: ingela@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

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

E-post: ulla.kjellvinger@gmail.com

• David Hansson, ledamot.

E-post: david.hansson641@gmail.com

• Carina H Lindahl

E-post: scobidobi2003@yahoo.com

• Mika Ihanus, ledamot.

E-post: mikaihanus@outlook.com

• Peter Ojala, ledamot.

E-post: peter.ojala@dhr.se

Valberedning

Sari Nykvist och Lena Haglöf

E-post: info@dhrs.se

Nisse Duwähl

D ET KOM ETT FÖNSTERKUVERT III

Det är väl första gången jag kommer med en trilogi i mina ledare men jag lovade ju i det senaste numret att jag skulle komma med en uppdatering om turerna om min havererade trotjänare till el-stol.

Veckan före midsommar fick jag ett efterlängtat hembesök från en arbetsterapeut som skulle se över min situation och eventuellt göra en förskrivning på en ny el-stol vilket var min förhoppning i alla fall. Terapeuten förstod min uppkomna situation väldigt bra men påpekade att det kunde bli svårt att få fortsätta med 2 el-stolar trots att jag hade haft det i 30 år. Terapeuten skulle ta kontakt med hjälpmedelscentralen för att boka in ett möte med en konsulent så skulle vi ta det vidare därifrån.

Drygt tre veckor senare fick jag en kallelse för ett möte på hjälpmedelscentralen i mitten på juli. Jag åkte dit med en liten smula förhoppning om att snart kunna gå tillbaka till min gamla vardag. Men ack, den lilla smulan blev ett pulver som blåstes bort, efter många ifrågasättanden av mina behov och den vanliga frasen som vi alla har hört



”vi måste vara rädda om skattebetalarnas pengar”. En uppdatering av min andra stol kom också upp på mötet, men det blev det inget förutom att jag ska få en ny dyna.

En annan sak är att jag har väldigt svårt för det upphandlade fabrikatet av el-stol, så det blev också en het diskussion. Jag har haft en stol av det upphandlade fabrikatet och den fungerade väldigt dåligt för mig. Att gå utanför det upphandlade fabrikatet är tydligen en process för sig. Jag har i alla fall arbetsterapeuten på ”min” sida och det känns väldigt bra.

Som sagt, det blev en ny dyna i alla fall. Väntan fortsätter på en lösning så jag har fortsatt gått på sparlåga under sommaren. Visserligen så är det ju bra att vila upp sig under semestern, men låt mig välja det själv.

Vill passa på att tacka för alla synpunkter och förslag om hur jag ska kunna få till en bra lösning på detta elände. Det är sällan jag har fått så många reaktioner på en ledare. Fortsättning följer. Väl mött i höst! •

Sergels torg är en av Parkteaterns många spelplatser. Föreställningarna är av olika slag och för olika åldrar och smaker. Här från Kanada Les Moutons (Fåren) och vår Marionetteaters *Större än allt* i kortversion.



SOMMAR I STOR STOCKHOLM

Artipelag har nu installerat hiss från restaurangplanet till takterassen så att alla kan avnjuta skärgårdens alla aspekter från vidunderliga vattenvyer till mångfaldiga ängsblommor på nära håll.

Dörröppningsknappar har ännu inte monterats men det finns alltid hjälpsamma personer som kan hjälpa till i mellantiden...

Louise



Ett samhälle som monte



Ett rivet hus. Fotograf: Andre Freitas/unsplash

Sverige talar gärna om inkludering. Men för många personer med funktionsnedsättning är verkligheten en annan: nedskärningar, ökade trösklar och försämrade livsvillkor.

- !** Enligt Socialstyrelsen har stödet försämrats inom flera centrala områden:
 - Färre får ledsagarservice
 - Färdtjänst begränsas
 - Hjälpmedel varierar kraftigt mellan kommuner
- !** Myndigheten för delaktighet (MFD) visar att skillnaderna i levnadsvillkor mellan personer med funktionsnedsättning och övriga befolkningen kvarstår – och i vissa fall ökar.
- !** Folkhälsomyndigheten rapporterar om sämre hälsa, lägre ekonomisk trygghet och ökad social isolering.

Det här är inte bara statistik – det är människors liv.

Barn som inte får rätt stöd i skolan.

Vuxna som inte kan ta sig till jobbet.

Äldre som isoleras i sina hem.

rar ner stödet – bit för bit

Sverige har ratificerat FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Det innebär ett juridiskt och moraliskt ansvar att säkerställa tillgänglighet i hela samhället – inte minst genom offentlig upphandling.

Artikel 9 i konventionen kräver att stater säkerställer tillgång till:

- Den fysiska miljön
- Transporter
- Information och kommunikation
- Offentliga byggnader, tjänster och digitala lösningar

Men i praktiken brister det.

Enligt Upphandlingsmyndigheten är det bara 6 av 10 kommuner som ställer tillgänglighetskrav i sina upphandlingar – och ännu färre följer upp att kraven efterlevs. Det är ett systemfel.

Vad behöver göras?

- ➡ Obligatoriska tillgänglighetskrav i all offentlig upphandling
- ➡ Uppföljning och transparens kring hur kraven efterlevs
- ➡ Utbildning och stöd till upphandlare och beslutsfattare
- ➡ Involvering av personer med funktionsnedsättning i utformningen av krav

Sverige har lovat att ingen ska lämnas utanför.

Nu är det dags att vi lever upp till det löftet – i varje beslut, varje inköp, varje möte.

/Daniel Pollak, medlem i DHR Stockholmsavdelningen

Rapporter från våren och sommarens aktiviteter

Försommarresa till Sandösunds Camping & Resort

Vi hade otur med vädret som var regnigt o blåsig. Men vi hade det trevligt ändå och buss, bilfärja o båtresa fungerade perfekt.

När vi kom fram till Sandösund, fick vi en god middag, all mat vi fick var så vällagad o god.

Dag två på eftermiddagen samlades alla i Kåtan där vi fick Ålands pannkaka o kaffe/te. Gruppen Lösa Bo-liner underhöll oss med sjömanssånger och de berättade om gamla fartyg med mera.

Sista kvällen samlades hela gänget iorstugan, där vi åt en ostbricka. Det blev en trevlig kväll med mycket skratt o prat.

På torsdagen innan vi skulle åka hemåt, gick Mikke - Zakett ner och badade; det var regn 9 plusgrader i luften och säkert inte mer än 9-10 plus i havet. Efter lunchen packade vi in

oss i bussen och började vår resa hemåt.

När vi närmade oss Mariehamn var det strålande sol och varmt ute. Vi stannade och besökte Ålands Sjöfartsmuseum och Pommern. Det var så intressant att få se alla gamla saker som hade funnits på gamla segelfartyg. Efteråt åkte vi till Berghamn för vidare båtresa till Grisslehamn.

Ett stort tack till alla som var med på resan. Som gjorde att vi hade det trevligt trots det dåliga vädret!

Hoppas att vi får ses på nästa resa igen.

/ Ulla Kjellvinger





Heldag på Lagersberg

Sista lördagen i juni åkte vi med Kolmårdsbuss till DHR Västerås sommargård Lagersberg.

Vi åt en lunch direkt när vi kom fram varefter många av oss var ner till badbryggan där Mikke - Zakett dök ner i sjön Freden. Det var betydligt varmare i vattnet än det var i havet på Sandösund. Även om det var en lite kylig dag med blåst och molnigt väder.

Senare blev det grillat, olika sorters korv, hamburgare med mera. Det var så otroligt gott.



Efter en lyckad trevlig dag så lastade vi bussen och åkte hem igen.

/ Ulla Kjellvinger



Naturupplevelse i Roslagens famn

Onsdag den 3 september



Tid: Vi träffas i Tranvik kl. 09:30 onsdagen den 3 september.

Vi tar en båttur med Jonas egendesignade tillgängliga båt bland kobbar och skär.

Den som vill kan fiska både från båt och brygga. Alla redskap finns. Annars kan du bara njuta av naturen med chans att se havsörn.

Vi äter lunch och fikar. God och mycket mat! Jonas grillar hamburgare av alla de slag.

Anpassad toalett finns.

**Anmäl dig senast fredag den 29/8.
OBS! Anmälan är bindande.**

Varmt välkommen!



Vägbeskrivning från Stockholm till SFFF Tranvik, Norrtälje

- Kör(E18) till Norrtälje
- Tag av kustvägen (276)
- Kör mot Åkersberga förbi Penningby avfarten 400 m.
- Sväng vänster vid skylt "Naturreservat Grovsta" (gul skylt)
- Följ vägen cirka 400 m.
- Sväng höger vid träskylten "Oscarsbrygga" (vit text)
- Följ vägen cirka 2 km.
- Sväng första vägen vänster vid liten träskylt (vit text) brygga 400 m.

Grattis! ni är framme vid Oscars Brygga i Tranvik.

Koordinater: 59.651917,18.715528

Info:

Kostnad: Allt detta för 150 kr som sätts in på avdelningens BG konto 710-9333.

Anmäl dig till:

Mikke Malm - Zakett, 0760-106978
eller

Janne Uvebrandt - Zakett, 070-7406523
alternativt mejla till: info@zakett.se

Arrangör: Stockholmsavdelningen

Missa inte Intresseanmälan!



I mars 2026 gör vi om årets Whiskyresa med Viking Cinderella, vill du följa med? Gör din Intresseanmälan redan nu.



Torsdag den 5 mars 2026 går resan men vi behöver redan nu veta hur många som är intresserade av att åka med så vi kan se på ett ungefär hur många vi kan räkna med.

Vi behöver din intresseanmälan senast:
Tisdag den 30 september 2025.

Info:

Vi har tillgång till fartygets tre fullt tillgängliga hytter.

Pris:

1.500 kronor. I priset ingår resa, hytt, buffé, brunch och entré till whiskyprovningen.



Anmäl ditt intresse av att följa med till:

Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64 eller till
Avdelningskansliet, tel 08-564 826 50, mejl: anmalan@dhrs.se.

Du som lämnar ditt intresse kommer att ha förtur till platserna när vi sänder ut inbjudan för den bindande anmälan.

Alla är hjärtligt välkomna, inte bara medlemmar!

Arrangör: Stockholmsavdelningen



Pubkvällar

Under hösten fortsätter vi att ses på

Restaurang Hjälmare

Hjälmarsvägen 43

(Ramp finns på sidan om trappan.)

Så här tar du dig till restaurangen:

Färdtjänstadress: Hjälmarsvägen 37 Årsta.

Kollektivtrafik: Buss 160 från Gullmarsplan eller Årstaberg till Årsta Torg.

Pubkväll måndag den 22 september kl. 16.00-18.30.

Sista anmälningdag: onsdag den 17 september.

Pubkväll måndag den 20 oktober kl. 16.00-18.30.

Sista anmälningdag: onsdag den 15 oktober.

Pubkväll måndag den 17 november kl. 16.00-18.30.

Sista anmälningdag: onsdag den 12 november.

Info om pubkvällar:

Vi äter lite och umgås under trevliga förhållanden.

Var och en betalar för sig själv.

Anmäl Dig till:

Majvor de Chasseur, 070-528 50 69
eller till

Ulla Kjellvinger, 073-394 24 64.

Arrangör: Stockholmsavdelningen



Är du trött på att få pappers-tidningen?

I så fall får du gärna meddela oss så får du istället ett mejl om att tidningen finns att läsa på vår webbplats.

Självklart får du den fortsatt i pappersformat om du inte meddelar något annat.

Bowling

**Vår populära BOWLING
i Sollentuna fortsätter med
kvällstider under hösten!**

Vi har bokat 3 st banor som vi har med
start kl. 19.00 och avslutar kl 20.30
(Obs! Du kan komma och gå tidigare om
det passar bättre.)



**Torsdag 11 september
kl. 19.00 - 20.30**

**(i oktober blir det inget,
Bowlinghallen är då stängd.)**

**Torsdag 27 november
kl. 19.00 - 20.30**

**Torsdag 18 december
kl 19.00 - 20.30**

Info inför bowlingen:

Plats: Sollentuna Bowling,
Stubbhagsvägen 2,
Sollentuna.

Hallen är tillgänglig för alla,
Janne & Mikke från Zakett
finns på plats i god tid före

starttiden för Du kanske vill
äta eller fika innan!

Ingen föranmälan behövs, det
är bara att komma. Undrar du
över något så ring "grabbarna"
Zakett på deras gemensamma
nummer: 08-400 255 33

Följ oss gärna på våra sociala medier:



Facebook: www.facebook.com/dhr.stockholmsavd/

Instagram: www.instagram.com/dhrstockholmsavdelningen/

Då får du bland annat en påminnelse om att anmäla sig till våra träffar någon dag före sista anmälningdag.

Gilla gärna vår sida när du är inne på den och det är självklart fritt att dela våra inlägg när du ser något intressant. Du vet väl att varje gång du gillar, delar eller kommenterar något på vår sida gör du skillnad!

Medlemsmöte: Vi testar appen Bort med hindret

En kant eller en trög dörr. För oss med nedsatt rörelseförmåga är vardagen ofta full av hinder som skulle vara enkla att ta bort. Men hur anmäler jag, och till vem? För att underlätta har DHR tagit fram appen Bort med hindret.

Nu träffas vi i avdelningen för att testa verktyget tillsammans!

Torsdagen den 18/9 kl. 13:00 - 16:00

Verktyget Bort med hindret låter dig via din mobilkamera fotografera det otillgängliga. Stöd finns för att enkelt sedan skicka din information plus bild vidare till lämplig instans för snabb registrering. Detta leder förhoppningsvis till snabbare åtgärd än utan verktyget.

Vi träffas vi först i avdelningens lokaler, sen går vi tillsammans ut och utforskar tillgängligheten i närområdet. Efteråt fikar vi och pratar om vad vi lagt märke till.

Dina tankar och reflektioner efteråt är alltid intressanta och välkomna!

OBS!

Känn inte att du måste ha några förkunskaper om teknik eller dylikt för att anmäla dig. Alla är välkomna och vi är tillsammans! Ledsagare kommer att finnas med.

Tid: torsdag 18/9 klockan 13.00-16.00

Plats: Mäster Samuelsgatan 70 (Gamla Posthuset)

Anmälan: Senast 16/9 till Lina och Ingela på kansliet,
mail:anmalan@dhrs.se

telefon: 08-564 826 50

sms: 073-981 99 54 eller 0709-81 99 89



Scanna QR-koden med
din smartphone så
kommer du till
www.bortmedhindret.se



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.

Musik-kaféer

Nyhet! Nu får den som inte har möjlighet att vara med på plats chansen att följa musik-kaféerna live på distans, läs mer om hur du går till väga på nästa sida.

Höstens första Musik-kafé med Grabbarna från Eken

Lördag den 27 september kl. 13.00-15.30

Till höstens första Musik-kafé hälsar vi Kim Persson och Samuel Lindeström ifrån **Grabbarna från Eken** välkomna. De har hjärta för den svenska och irländska vismusiken. De bjuder på en energifylld och sprudlande musikupplevelse där man kastas mellan allvar och humor.



Sista anmälningdag: tisdag den 23 september

Oktobers Musik-kafé med Small Connection

Lördag den 25 oktober kl. 13.00-15.30

Lena och Jugge från Small Connection kommer och underhåller oss med sång och musik.

Sista anmälningdag: tisdag den 21 oktober

Novembers Musik-kafé med Bertilsson/Blindbergs duo

Lördag den 22 november kl. 13.00-15.30

Nu välkomnar vi Bertilsson/Blindbergs duo.

Sista anmälningdag: tisdag den 18 november

Info om musik-kaféerna:

Plats: Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44, Bagarmossen

Så här tar du dig till Bagarmossen med kollektivtrafiken:

T-banans gröna linje mot Skarpnäck till station Bagarmossen alternativt buss 161

Pris: 60:- för medlem, 70:- för icke medlem.

Betalas på plats kontant eller via Swish.

Kaffe/te och smörgås serveras.

Du kommer få en del DHR-Info och ett stort lotteri med fina vinster anordnas.

Hörselslinga finns på plats.

Välkommen med din bindande anmälan till:

Majvor de Chasseur tfn 070-528 50 69

eller till Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64

OBS! Den digitala förmedlingen fokuserar på huvudattraktionen! Men eftersom vi samtidigt förmedlar en stämning/upplevelse så kan, närvarande personer på plats i salongen, skymta förbi i live sändningen. **Så säg till i din anmälan om du absolut inte vill hamna i bild så att du får en plats där du inte kommer synas.**

Arrangör: Söder om Söder



Så här gör du för att ansluta dig till livesändningarna

Höstens musik-kaféer kan du följa via en länk som går till <https://plstream.se/>. Scrolla dig ner till Streamingkalendern och välj det Musik-kafé du vill följa hos DHR.

Att följa live-sändningen är kostnadsfritt. Vill du följa live-sändningen får du ändå gärna anmäla dig så att vi vet på ett ungefär hur många som kommer tittar.

**Alla, medlem som icke medlem, är hjärtligt välkomna till
Söder om Söders träffar!**

Ledsagare finns alltid med vid våra träffar.

Advents-kafé

Lördag den 13 december kl. 13.00-16.30

Mer info kommer i nästa nummer av NollÅttan men skriv redan nu upp datumet.

Lunchträffar

Under hösten ses vi på:

Restaurang Hjälmarén, Hjälmarsvägen 43
(Ramp finns på sidan om trappan.)

Så här tar du dig till restaurangen:

Färdtjänstadress: Hjälmarsvägen 37 Årsta.

Kollektivtrafik: Buss 160 från Gullmarsplan eller Årstaberg till Årsta Torg.



Lunchträff måndag den 29 september kl. 12.30-15.00.

Sista anmälningdag: onsdag den 24 september.

Lunchträff måndag den 27 oktober kl. 12.30-15.00.

Sista anmälningdag: onsdag den 22 oktober.

Lunchträff måndag den 24 november kl. 12.30-15.00.

Sista anmälningdag: onsdag den 19 november.

Info om lunchträffarna:

Vi äter en god lunch, pratar, umgås och har en trevlig stund tillsammans.
Var och 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.

OBS! Meddela om du vill äta kött eller fisk!

Arrangör: Söder om Söder



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
har lång erfarenhet av arbete med dessa frågor och har många bra kontakter.

**Tveka inte att höra av dig om
du har funderingar!**

Nisse Duwähl tfn 073-981 99 34

Valberedningen har ordet:

Vi behöver dig!



Inför årsmötet i mars 2026 behöver vi din hjälp att hitta kandidater till styrelsen.

Som ledamot i styrelsen får du gemenskap och socialt sammanhang, använda dina styrkor och din kompetens, göra skillnad och känna mening, lära nytt samt leda, driva och organisera.

En av avdelningens främsta uppgifter är att bedriva rättighetspolitik med målet att personer med nedsatt rörelseförmåga ska vara fullt jämställda, jämlika och delaktiga i samhället.

De rättighetspolitiska områdena som avdelningen främst arbetar med är personlig service/hemtjänst, ledsagning och tillgänglighet.

Är du intresserad av att ingå i styrelsen eller kan du tipsa oss om någon annan medlem som vi kan kontakta? Hör av dig till valberedning.

DHR Stockholmsavdelningen behöver dig, dina erfarenheter och kunskaper!

[Kontaktuppgifter till valberedningen](#)

Lena Haglöf, sammankallande

E-post: lena.haglof@dhr.se

Tfn: 070 – 859 29 73

Sari Nykvist

E-post: sari.nykvist@dhr.se

Tfn: 073 - 597 93 86

Varmt välkommen med dina förslag!

Lena och Sari

TILL MINNE AV Ingela Mismo



Den 2/6 nåddes vi av det sorgsna beskedet att Ingela Mismo har gått bort.

Första gången jag träffade Ingela var hon nyanställd som redaktör för Nollåttan, tror att det var 2001/02 och då var innehållet i tidningen för det mesta hämtat ifrån en nyhetsbyrå som hette Ikapp; klipp och klistra med andra ord. Jag var inte så förtjust i att vi inte hade egna artiklar i Nollåttan så när jag påpekade detta tog Ingela åt sig det direkt så att nästan allt från Ikapp försvann.

Ingela hade ett stort engagemang i våra frågor stort som smått. Hon ville vara med och diskutera det mesta på kansliet, speciellt olika ritningar på olika byggnader som vi fick till oss sög hon till sig och ville granska och ha synpunkter på. Ingela blev till en kunskapsbank genom åren och var väldigt social av sig på sina egna villkor.

Vår professionella bekantskap växte med åren till en nära vänskap som fortsatte även efter det att Ingela gick i pension 2016 och fram till Ingelas bortgång. Vi hade väldigt många och ibland rätt så djupa diskussioner om det mesta stort som smått, speciellt om historia och universum. Just universum var ett ständigt återkommande ämne med Ingela. Jag kommer ihåg att det kom en ny kanal på tv som bara skulle ha serier som handlade om Science fiction som Ingela skaffade direkt förstås. Det fanns kvar något år för att sedan läggas ner och då blev ju Ingela för ledsen men sedan arg som ett bi och drog igång en namninsamling för att rädda kanalen. Kommer inte ihåg hur det gick med den kanalen då med nu är den borta. Men Ingela hittade nya vägar för att kunna se sina rymdserier samt att läsa in sig på all vetenskap om rymden.

Historia var också ett kärt ämne för oss båda som vi diskuterade många gånger ofta ur ett DHR-perspektiv så att säga. Hur hade "vi" det under olika tidsepoker och hur ser framtiden ut för "oss". Framtiden såg vi ju inte så ljus på tyvärr.

Jag håller på en hel del med fordon och det märkte jag att även Ingela hade ett stort intresse av; speciellt stora motorer med mycket hästkrafter men också fordon med olika funktioner som vi på avdelningen har arbetat med under en del år. Jag kommer verkligen att sakna våra ofta filosofiska samtal vi har haft under många år. Ingela Mismo blev 69 år skulle ha fyllt 70 i september.

En lite sorgen Nisse Duwähl.

Utgivningsplan Nollåttan 2025

Med reservation för ändringar.

	Manusstopp	Utgivning
Midvintertid		Januari
Nr 2	10/3	Vecka 11
Nr 3	3/4	Vecka 17
Sommarbladet/ I väntan på Nollåttan	8/5	Vecka 22
Nr 4	4/8	Vecka 35
Nr 5	25/9	Vecka 43
Julbladet/ I väntan på Nollåttan	30/10	Vecka 47

Nästa nummer!

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: Susanne Berg
Redaktör & layout: Lina Jansson
E-post: info@dhrs.se
Marknad & Annons: 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.

Färdknäppen

Aftonen är ljum och biran kall. Ja, det är gott att leva. Sitter här för mej själv på Zinkens krog i ett vimmel av snattrande människor. Som jag inte behöver lyssna på. Mmm. Plirar upp i augustikvällens himmel. Stryker fingertopparna över stambordet på uteserveringen och låter mej glida med tanketåget nånstans bort.

- Hörru Bull, ser du? Han i rullstolen har inte nån med sej. Personlig assistent eller nåt sånt. Mitt tanketågs bromsar gnisslar men klarar tegelväggen.
- Ja Bill, personliga assistenter har alla såna där nuförtiden. Konstigt, undrar om allt står rätt till? Han ser inte ut att vara en som klarar sej själv. Äh, skit i honom. Kom igen! Nu fixar vi två till innan det är dags att dra.

Böjer mej fram till sugröret och tar några sippar.

Jomenvisst just det ja, Janne glömde låsa fast mej vid sej innan han gick. Fast förstås, då skulle det varit svårt att bära hem paketet från posten och sen hänga tvätten.

Spasmar till av stolarnas slammer bakom mej. Mina händerna svischar förbi bägaren. Som står kvar.

- Gott med varsin Jäger till biran.

- Gott var ordet.

- Kolla, han bara sitter där. Kan han ens få i sej biran? Borde vi inte säga till nån ändå?

Jag sneglar bakåt mot dom.

Vad är det här? Ska det föreställa roligt eller bara packade amatörer från Pelle Svanslösland?

Aldrig sett deras trynen förr. Kanske Uppsala-bönder som gör storstan? Dom kanske är släkt med den där katten som bodde på landet? Just det, Murre från Skogstibble.

- Tjenare Håkan. Sitter du här med en stor stark?

Jag sprätter till av förvåning och tittar upp i Kalles flin.

- Lugn din gamla CP. Vore synd å slå ut biran. Jag är på väg till Elsa men det ser godis ut det där. Å du har snart slut i glaset. Du fan, är det okej om jag hämtar två och slår mej ner en stund?

Jag garvar och säger: oh ja.

Bull dundrar upp från sin stol och Kalle får ett hyttande pekfinger under näsan.

- Hörrö du du. Var har du hållit hus?! Här har han suttit ensam väldigt länge nu.

Kalle tar ett steg bakåt och håller upp händerna framför sej.

- Lugn, jag har nyss slutat mitt pass på Coop. Och nu tänker vi...

- Är du inte hans personliga?

Med ett snett leende dunkar Kalle till min axel.

- Det här får du fixa. Jag går och fixar våra två kalla. Eller vill poeten ha ett glas rött kanske?

Han ger mej en frågande tumme upp innan han försvinner med stora kliv in på krogen.

- Men hallå? Lämnar honom ensam igen?

Janne kommer med målmedvetna steg borta på övergångsstället. Han höjer handen till hälsning.

- Vad fan? Där kommer en till. Vadå, har han två assistenter? Är inte det lite lyxigt?

- Hej chefen, ledsen att jag är sen men tvättmaskinen ville inte som min vilja.

Muggen nästa eller? Ölen kräver väl att få komma ut.

- Jo, det vore en god gärning. En annan god gärning vore att säga Bill å Bull att dom borde ta pendeln nu för att hinna bli uppsläppta på Murre's höskulle.

Kalle kommer tillbaks. Han fattar tongången och sätter ena biran i Bill's hand.

- Håkan bad mej att köpa den här till dej. Som en färdknäpp liksom.

- Jaha? Oj! Eh... Jomen, en öl säger man ju inte nej till. Eh, eller?





Välkommen till oss!

Vi hälsar nu även medlemmar av tidigare Täby-avdelningen välkomna till oss.

DHR Stockholmsavdelningen har nu förutom upptagningsområdena Ekerö, Lidingö, Solna, Sollentuna och Stockholm även Danderyd, Täby, Upplands-Väsby, Vallentuna, Vaxholm och Österåker.

Du som bor i dessa områden - 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 även delta i och initiera fritidsaktiviteter och social gemenskap. **Tillsammans gör vi ringar på vattnet!**

Vill Du bli medlem hos oss? Du är självklart också välkommen om Du bara vill stödja vårt arbete! Och blir du medlem nu, **mellan den 1 augusti och den 31 december**, betalar du endast för nästkommande år - innevarande år är gratis. OBS! Detta gäller inte för den som tidigare avslutat sitt medlemskap och inom två år vill återinträda som medlem.

Även om Sverige ratificerade FN-konventionen för personer med funktionsnedsättningar 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 och kämpar för att FN-konventionen ska bli Svensk lag.

DHR Stockholmsavdelningen började som en Kamratförening 1924. **DHR** står idag för **Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet**.

Du kan läsa mer om avdelningen och verksamheten genom att rikta kameran mot QR-koden här bredvid.



Värva medlemmar! Och få en Sverigelott per värvad ny medlem!

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 betalt sin medlemsavgift.

Har du några frågor när det gäller medlemskap?

Mejla till medlem@dhr.se eller ring till Förbundskansliets medlemsservice 08-685 80 20 och prata med Erik eller Åsa. Telefontiderna är måndag kl. 10-12 och tisdag kl 13-15.

Varmt välkommen till oss!