



Nollåttan

Årgång 54 - Nr 5 2025

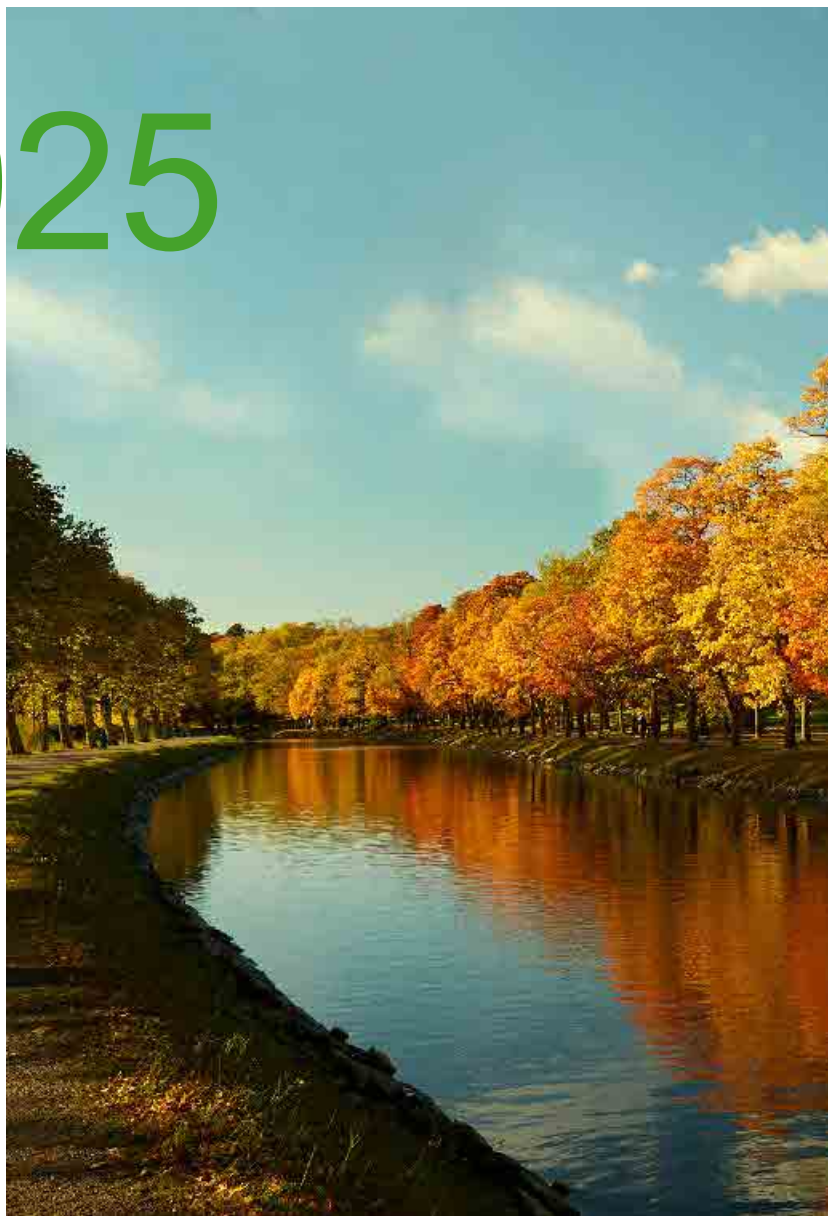
**Nollåttan är DHR Stockholmsavdelningens medlemstidning
Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet**

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

Innehåll

Nr 5 2025

- 2 Kalendarium**
- 4 Ledare**
- 5 Manifestation**
- 6 Intressepolitik**
- 8 Kommande aktiviteter**
- 11 Insändare**
- 12 Söder om söder**
- 16 Aktivitetsrapporter**
- 18 Råd & stöd / Medlems-
förmåner**
- 20 Valberedningen**
- 21 Till minne**
- 22 Info om Nollåttan**
- 23 Krönika**



Detta händer i avdelningen

Oktober

- 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

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

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

(finns även WhatsApp)

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., kassör

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, ledamot.

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

I NFÖR VALÅRET 2026

Nu när höstmörkret har kommit åter så sitter jag och funderar på vad vi ska satsa nästa år 2026 som är ett valår. Jag har fört lite lösa diskussioner med SRF Stockholm och Funktionsrätt Stockholm om en gemensam valdebatt med partierna inför valet som kan äga rum i maj eller augusti nästa år. Men vad ska vi själva i DHR Stockholmsavdelningen satsa på? Ett tema jag tänker på är demokrati som en röd tråd genom hela året.

Demokrati är ett starkt ord som borde genomsyra allt vårt arbete i hela DHR, men också i samhället i stort. Alla har vi väl hört uttrycket "allas lika värde" men när det väl kommer till kritan när olika budgetar ska klubbas så glöms den frasen ofta bort tyvärr. Jag skulle verkligen vilja att nästa års valrörelse äger rum på olika torg runt om i Stockholms stad, för det är där folk kan vara mer delaktiga i vad de olika partierna vill med Stockholm framöver. Valaffischer i all ära, men de drunknar bland all reklam som folk bara passerar på väg till något annat. Debatter som förs på nätet utelämnar en hel del människor som antingen saknar tillgång till nätet eller inte hittar till rätt plattform på nätet. Det verkar lite som om det personliga mötet har blivit



mindre viktigt nummer - det tycker jag är synd för jag uppskattar verkligen det personliga mötet istället för att sitta och stirra på en skärm. Om alla ska sitta bakom en skärm för att "mötas" kan vi slopa kravet på fysisk tillgänglighet och användbarhet och kräva digital tillgänglighet med tillägget fri utkörning av tilltugg och kaffe eller te till "mötet".

Självklart ska vi driva de frågor vi alltid har gjort under de dryga hundra år som avdelningen har funnits. Hemtjänst, ledsning, LSS, tillgänglighet och rätten till arbete är ju några av de traditionella frågorna vi driver på kommunal nivå. Men vilka andra frågor tycker ni medlemmar som vi ska lyfta fram? Färdtjänst, kollektivtrafiken, hjälpmedel m.m drivs ju av DHR Region Stockholm (som vi gärna samarbetar med framöver).

Skriv gärna en rad till Nollåttan vilka frågor ni vill ha med till nästa års val!

Nisse Duwähl

P.S. Min situation med den havererade el-stolen är fortfarande inte löst! D.S. •

Manifestation för assistans

På Assistansens dag den 4 juni genomfördes en manifestation på Sergels torg. Många hade samlats för att lyssna på bland andra Bengt Westerberg, tidigare socialminister.



På nästa uppslag kan du läsa Mika Ihanus tankar om vilka följder en försämrad assistansersättning får.

Assistansen ur min synvinkel



Foto: Markus Spiske, Unsplash

Assistansersättningen fortsätter urholkas. För mig personligen innebär regeringens nya budget en katastrof, skriver Mika Ihanus, ledamot i Stockholmsavdelningens styrelse.

Tidöpartierna har lagt årets budget. Sänkt skatt för funktionshindrade med aktivitetsersättning. Jag tackar och bugar. Men det räcker inte. Regeringen slår på oss som redan ligger långt ner i samhället. Assistansersättningen kämpar för sin överlevnad.

Jag är ledsen och uppgiven. Schablonbeloppet räknas åter upp 1,5% per timme. Lönerna höjs enligt kollektivavtal med 3% och lägg därtill kostnaden för administration så hamnar vi långt högre än schablonbeloppet. Det betyder att assistansen som urholkats år efter år.

Personligen innebär det en katastrof. Jag har min släkt i Finland och brukar resa dit på lov och semester. Eftersom jag måste följa arbetstidslagen med gällande dygnsvila, behöver två assistenter följa med mig.

Med den låga uppräkningsgraden av timbeloppet kommer jag vara tvungen att snåla in på släkträffar och även andra resor. Min frånvaro innebär att jag glöms bort och jag blir placerad i skuggan av gemenskapen. Den sorgen och smärtan att bli frångången sin frihet att träffa slakten leder bara till nedstämdhet och ensamhet, som kommer att kosta samhället mycket mer än en rejäl höjning av timbeloppet. Men själva grejen, ur statens synvinkel, är att kostnaden för psykiskt lidande syns inte i budgeten som assistansersättningen.

Under tio års tid har vi fått smaka på besparings-piskan



Foto: Ibrahim Rifath, Unsplash

Det blir inte bättre när vi byter regering nästa år. Vi hade vår bästa tid under 80-90 talet. Under 20-talet blev tonen hårdare. Under tio års tid har vi fått smaka på besparings-piskan. Först ville man bekosta hjälp till flyktingar med indragen assistans. Det var då Försäkringskassan började gå till domstolarna för att slippa ta hänsyn till individuellas behov av dagligdags service. Domstolarna tar inte hänsyn till människan bakom assistansbehovet. I stället stirrar man blint på lagtexten och dömer till kassans fördel.

Den andra besparings-piskan är fusket som i verkligheten inte är så stort, utan bottnar i en illvilja hos kassan att tolka uppenbara missar i den månatliga räkningen.

Vi med behov av stöd i vardagen ses som skurkar som parasiterar på välfärden. Det har blivit en belastning för politiken att vi finns. Den låga uppräkningsen av schablonbeloppet leder bara till att det blir svårare att hitta och utbilda den assistent som passar mig bäst.

Jag är djupt orolig hur länge jag orkar vara rädd att bli av med min enda trygghet. Jag är rädd för min dotter, som också har assistans, blir fräntagen sin frihet att vara självständig.

*/Mika Ihanus, styrelseledamot i DHR
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 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 27 november
kl. 19.00 - 20.30**

**Torsdag 18 december
kl 19.00 - 20.30**

Ingen föranmälan behövs, det är bara att komma.

Info om 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!

Undrar du över något?

Ring i så fall "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 nå-
gon dag före sista anmälningsdag.

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!

Följ med oss på julbordsresa till Lagersberg för **Julbord**

Söndag den 14 december

Ta en paus i julstöket och åk med oss till DHR Västerås-avdelningens kursgård Lagersberg där ett gediget julbord och musikunderhållning väntar på oss. Självklart blir det plats för en del julmusik.

Tid: Vi träffas kl. 09.15 på Cityterminalen, Klarabergsviadukten 72 (mitt emot Press-byrån), Stockholm. Bussen, som har lift, lastar kl. 09.30 och åker kl. 10.00.

Antalet platser för resenärer som sitter kvar i sina stolar under färd är begränsad.

Vi är åter vid Cityterminalen i Stockholm cirka kl. 17.30.

Anmäl dig, senast fredag den 28 november. till Majvor de Chasseur, tel. 070-528 50 69 eller till Ulla Kjellvinger, tel. 073-394 24 64. **Anmälan är bindande.**

Julklapp!

För att vi alla ska få en julklapp vill vi att **du tar med dig en julklapp för cirka 50 kronor** så kommer även

du att få en egen julklapp.

Kostnad: 450:-. Avgiften betalas in på avdelningens BG konto 710-9333.

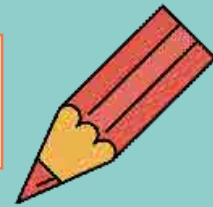
I priset ingår:

Bussresa, julbord + dricka samt kaffe och kaka.

✓ Välkommen!



Insändare



Kloka tankar från medlemmarna. Skriv in du med! Adressen hittar du på näst sista sidan i tidningen.

Kollektivtrafiken: Varje resa känns som ett lotteri

Tillgänglighet i kollektivtrafiken är något jag ofta tänker på. Varje resa med tunnelbanan känns som ett lotteri – hissen kan vara trasig, rulltrappan står stilla eller informationen är otydlig. För andra innebär det några minuters försening, men för mig kan det betyda att jag inte alls kommer fram.

Det är en vardagsdetalj som samtidigt är en stor samhällsfråga: allas rätt till självständighet och fri rörlighet. Tillgänglighet borde inte vara ett extraval utan en självklarhet i Stockholm.

/Ghasemi Reza

Fånga dagen, det finns mycket positivt att vara glad över

Att leva med en funktionsnedsättning och tillika progressiv muskeldystrofi är min faktiska situation. Kan inte gå utan stöd och endast korta sträckor, helst inomhus. Men kära eventuella läsare, jag rör mig faktiskt ändå ute i vimlet, fast ”på rull”. Så oerhört tacksam för det hjälpmedel jag begåvats med, min trehjuliga scooter eller Moppe som jag kallar den. Den är min öppnade dörr till hela samhället och vad jag behöver för att livet ska fungera.

Vad gäller min diagnos, FSHD, har jag att acceptera att den krymper min rörelseförmåga och begränsar mig alltmer. Men, gott folk! Håll med mig i min förhållning till situationen: ”Det finns ständigt dem, som har det mycket värre”. Med den insikten kan man känna både tacksamhet över det man faktiskt kan och därmed uppleva glädje i livet!

Att försöka fånga något positivt varje dag kan kanske låta svårt med nuvarande världsbild, men det finns i både smått och stort om man är öppen för det. Det är i alla fall värt att försöka finna något. Naturens vackra höstfärger, liksom dess ständiga förändringar över året! Vålloften från nybryggt kaffe! Kram från ett barn! Vänlighet man ofta möter som rörelsebegränsad! Städpersonal som dagligen håller lokalers finish vid liv! Sparvar som kvittrar! Harar och rådjur som springer över gräsmattorna.

Att känna efter, iakttä och fånga dagen, stunden och tillfället gör oss positiva!

/Gun Sjöbom

Musik-kaféer

Har du inte möjlighet att vara med på plats men ändå vill vara med på sätt och vis. Följ musik-kaféerna live på distans, läs mer om hur du går till väga på nästa sida.

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. Med de bästa låtarna från 60-talet och framåt tar de oss med på en hitkavalkad genom årtiondena.

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

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

Ledsagare finns alltid med vid våra träffar.

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.

Advents-kafé med Musikresan

Lördag den 13 december kl. 13.00-16.30

Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44

Underhåller oss gör Micke Kresser och Christoffer Hallgren från "Musikresan". Det blir en musikresa med den svenska musikskatten, musik från Skottland, Irland och Nordamerika. Folkmusiken blandas så klart upp med en del julvisor.

Det kommer serveras Landgång med dricka, kaffe och pepparkaka.

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

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

Hörselslinga finns på plats.

Ledsagare finns på plats.

Sista anmälningdag: tisdag den 2 december

Välkommen med din bindande anmälan till:

Majvor de Chasseur tfn 070-528 50 69 eller till Ulla Kjellvinger
tfn 073-394 2464

Har du inte möjlighet att vara med på plats men ändå vill vara med på sätt och vis. Följ live-sändningen på distans, läs mer på föregående sida om hur du går till väga.

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



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 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 Dig till

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

Arrangör: Söder om Söder



Har du tips på plats för Söder om Söders framtida aktiviteter?

Nästa års planering är i full gång och ni medlemmar har säkert många nyttiga tips för oss. Just Du kanske har ett tips på någon bra restaurang för våra lunch-träffar eller vet någon bra fysiskt tillgänglig plats för våra musik-kaféer. Det ska ligga på södra sidan av Stockholm och det är viktigt att färdtjänstbussar ska kunna parkera för att släppa av utanför restaurangen.

Hör av dig med ditt tips till Ulla Kjellvinger eller avdelningens kansli.

Rapporter från några aktiviteter
i somras

Grilleftermiddag på Lagersberg



Söndag den 17 augusti åkte vi med Kolmårdsbuss till DHR Västerås Sommargård Lagersberg. Det var en fin solig, lite blåsig, dag.

Vi började med att gå ner till bryggan där många av oss satt sig i solen.



Sen dök Mikke i vattnet det var ca 24 grader varmt i vattnet.

Efter det var det dags för en tipspromenad anordnad av DHR Västerås. Många var med och försökte klara av

alla frågor som var ganska svåra.

Efter pris-utdelningen så blev det grillning av korv o hamburgare. Men då kom det många ettriga getingar som ville äta hamburgare. Det var lite jobbigt. Innan vi lastade bussen, så blev det kaffe/the o mandel-tårta.

Mätta och glada började vi vår resa hemåt.

Tack till alla på DHR Västerås som hade fixat med så mycket gott och erat trevliga bemötande. Vi ses i december igen, när det är ett stort julbord på Lagersberg.

/ Ulla Kjellvinger





Buss & Båtresor till Sandösund

I slutet av augusti åkte vi med Kolmårdsbuss och Eckerölinjen till Eckerö på Åland. Där bodde vi på Sandösunds Camping & Resort.

Den här gången hade vi tur med vädret (till skillnad från resan dit i maj). Soligt men blåsigt.

Efter inkvarteringen blev vi serverade en god fiskrätt "Sik". Efter middagen gick en del till sina rum, en del träffades i Storstugan. Det blev ingen sen kväll.

Onsdag efter lunch träffades vi i kåtan, där sjömansgruppen "Lösa Boliner" uppträdde. Vi blev serverade kaffe/the och Ålands pannkaka. Efteråt gick en del ner till sjön, där badades det bastu och bad i havet. Soligt och varmt väder. Efter middagen samlades vi alla i Storstugan där vi åt en stor ostbricka. Vi hade en mycket trevlig kväll med mycket skratt och prat. Olof, ägaren till Sandösunds Camping & Resort, kom ner till oss med nyrökt lax. Mums så gott det var tyckte vi alla. Det som var jobbigt var ju att det var så mycket ettriga elaka myggor. Vi var en del som blev så sönderbitna av dom.

Sista dagen efter lunch packade vi bus-

sen och åkte mot Mariehamn. I hamnen parkerades bussen och vi gick omkring i Mariehamn. Sen åkte vi till Berghamn för vidare resa med Eckerölinjen till Grisslehamn. Ombord på båten åt vi en skaldjursbuffe. Sen åkte vi med bussen hem igen.

/ Ulla Kjellvinger



Ett stort tack till Er alla som har åkt med oss på alla resor under året. För det mesta hade vi tur med vädret. Det är så trevligt att vi har blivit så många flera på resorna.

Nu är planeringen för nästa års resor igång.



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

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.

Valberedningen har ordet:

Hej medlem!



Nu söker vi kandidater till avdelningsstyrelsen!

Vid årsmötet 2026 ska både ordförande och ledamöter väljas in.

Som styrelseledamot får du vara med och påverka och ta beslut som styr DHR Stockholmsavdelningens framtid och verksamhet. Rollen som ordförande innebär dessutom att leda möten, hålla ihop styrelsens arbete, inspirera gruppen och skapa utrymme för allas åsikter. Är du intresserad? Hör av dig till valberedningen!

Styrelsen får stöd av ett kansli med två deltidsanställda.

Avdelningens styrelse har i uppdrag att företräda medlemmarna, driva rättighetspolitiska frågor samt ordna sociala aktiviteter för medlemmarna. De rättighetspolitiska områdena omfattar bland annat personlig assistans/hemtjänst, ledsagning och tillgänglighet. Målet är att personer med nedsatt rörelseförmåga ska ha samma rättigheter, möjligheter och delaktighet som alla andra i samhället. Arbetet bedrivs genom dialog med medlemmar, möten med politiker och tjänstepersoner samt genom representation i kommunala samverkansråd.

Avdelningens verksamhet sträcker sig utanför Stockholms stad och inkluderar även Solna stad samt kommunerna Ekerö, Lidingö, Sollentuna, Danderyd, Täby, Upplands Väsby, Vallentuna, Vaxholm och Österåker.

**Vill du bidra med dina kunskaper och erfarenheter i detta viktiga arbete?
Kontakta valberedningen!**

[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 *GUNVOR HERSÈN*



Vår kära vän och före detta ordförande i Västerortsektionen
Gunvor Hersén har tyvärr lämnat oss efter en tids sjukdom.
Hon blev 91 år.

Gunvor var länge aktiv i DHR, genom åren engagerade hon sig
inte bara lokalt i Västerort utan också i andra frågor inom DHR,
och i facket. Hennes breda kunskap och erfarenhet var en stor
tillgång och trygghet för de omkring henne.

Gunvor var en envis och stridbar kvinna, med stark känsla för
rätt och fel. Hon var också en mycket osjälvisk person som
alltid satte andra före sig själv. Alltid redo att planera, ordna
aktiviteter – eller varför inte baka. Hennes hembakta bullar till
Västerortsektionens bingo kan vi fortfarande känna doften av.

Gunvor lämnar ett stort tomrum efter sig.
Vi kommer att sakna henne mycket.

/Carin Lemberg och 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 & Annon: 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.

The Man

– Hur många kilo vill du ha?

Rycker på axlarna när jag tittar på Janne som står vid gymmets dragapparat.

– Börja med åttio och så ökar jag nästa set.

– Mmm visst, du är inte riktigt riktig du.

Jag flinar och ser samtidigt den äldre mannen lasta vikter på sin skivstång.

Kanske från Serbien eller nåt däråt. The Man är fanimej nästan alltid här. En glad skit.

– Kom igen Håkan! Nu tar vi i! Är du i form idag? Ja, det är du ju alltid!

Sån är han.

Jag andas befriat ut efter sista lyftet. Janne hjälper mej över till rullen och frågar om jag är nöjd.

– Vill du hem på en gång? Eller ska du handla innan?

– Ja, bland annat kattkäk behövs. Men vill snacka lite med The Man där. Har inte riktigt gjort det innan. Kör mej till honom och översätt mitt CP-tugg.

– Hej Håkan, så du är här och tränar igen. Träning är bra. Bra för kropp och själ. Å sen sover man gott.

Jag nickar och frågar hur många gånger i veckan The Man är på gymmet. Janne översätter.

Då blir The Man osäker och flackar med blicken mellan mej och Janne. När han inte kan bestämma sej vem han ska tala till säger han rakt ut luften:

– Kul med dej Håkan. Du är alltid på gott humör och tränar i ett högt bra tempo.

Stönar åt den begynnande träningsvärken när Janne får upp mej på benen och med lite bölande ner i bilsätet.

– Du Håkan, visst är det märkligt det här... Ja, vetefan hur jag ska uttrycka det. Vill inte peka ut nån grupp negativt... Men är det ändå inte ganska ofta att människor med typ hans härkomst har problem när du kommunicerar med dom?

– Du menar att dom inte vet hur dom ska hantera en sån som jag.

– Ja, han på gymmet är hur smart och hygglig som helst. Men ändå...

Han går runt och sätter sej bakom ratten.

– Jag tänker också på den där läkaren som du var till. Undrar var han var ifrån? Skit samma, min poäng är att en läkare borde veta. Han borde åtminstone ha ögnat igenom din journal. Lagt ihop ett och ett, men... Trots att jag demonstrativt tittade in i väggen för att avleda honom från mej fortsätter han snacka med mej. Jag menar en läkarutbildning är väldigt många år. CP och liknande borde tas upp nån gång i alla fall.

– Tror bara att somliga länder ligger några år efter i erfarenhet. Och att det dom vuxit upp med dröjer kvar även om dom bott här i årtal. Och så kanske dom inte haft turen att träffa nån på hjul. Vi svenskar var inte heller så najs bara för femtio år sen när jag kom ut. Då ville dom att farsan och morsan skulle lämna in och glömma mej på ett hem.

– Vänta nu här. Är det inte sextio?

– Håll truten ungjäväl. Men du fattar vad jag menar. Om några år är dom ikapp. Tragiskt nog kommer Ukrainas och andra satans krig kanske hjälpa till med synen på oss rullande.

– Avskjutna ben och sånt tänker du? Nära och kära som kommer hem från fronten, in ivardagen. Och som till skillnad från dej kan snacka och annat.

– Ja, kan bli en erfarenhet som sprider det till andra i rullar.

Och The Man får det via mej. Ska kanske ta en fika med honom nästa gång?

Håkan Petterson

Youtube: Håkan Rör om med Poesi.





Välkommen till oss!

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

Du som bor i dessa områden - Kom med i DHR Stockholmsavdelningen.

Som medlem kan Du tillsammans med oss påverka samhället så att det blir mer jämlikt och jämställt och då mer praktiskt och hanterligt för många fler människor. Du kan dessutom även delta i 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 måndagar kl. 10-12 och tisdagar kl 13-15.

Varmt välkommen till oss!