

DHR

DELAKTIGHET
HANDLINGSKRAFT
RÖRELSEFRIHET
STOCKHOLMSAVDELNINGEN

Nollåttan

Årgång 54 Nr 6 2025
I väntan på jul

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

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

Innehåll

I väntan på julen

2 Kalendarium

4 Kommande aktiviteter

6 Söder om söder

9 Julbord

10 Whiskyresa

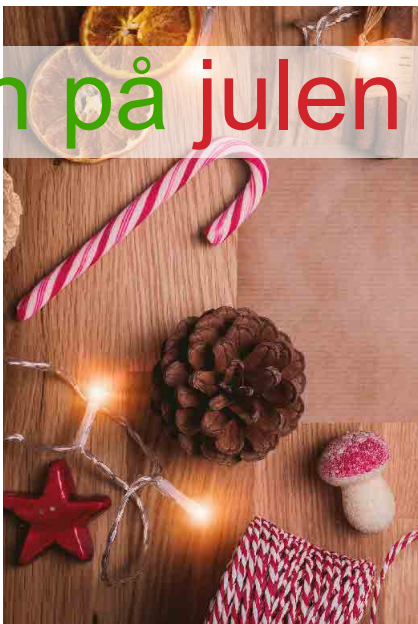
11 Medlemsträff

12 Årsmöten

13 Jul i Stockholm

14 Krönika

15 Julhälsning



Detta händer i avdelningen

November

22 nov. Musik-kafé

24 nov. Lunchträff

27 nov. Bowling

December

2 dec. Medlemsträff "Egenmakt"

10 dec. Avdelningens styrelsemöte

13 dec. Advents-kafé

14 dec. Julfest Bussresa Lagersberg

18 dec. Bowling



2025

Januari 2026

14 jan. Avdelningens styrelsemöte

Februari

11 feb. Avdelningens styrelsemöte

16 feb. Pubkväll

21 feb. Musik-kafé

23 feb. 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

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



Pubkvällar

För årets sista pubkväll ses vi på

Restaurang Hjälmarens

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 17 november kl. 16.00-18.30.

Sista anmälningdag: onsdag den 12 november.

Info om pubkvällen:

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



Trött på att få papperstidningen?

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.

Följ oss på sociala medier:

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

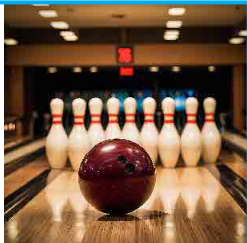
Instagram: www.instagram.com/dhrstockholmsavdelningen/

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

Bowling

**Vår populära BOWLING
i Sollentuna fortsätter två kvällar till i år!**

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**

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

Ingen föranmälan behövs,
det är bara att komma.

Bad på Beckombergabadet

När julens alla högtider tagit slut kanske det kan kännas skönt att börja bada.



Vi har stora bassängen och terapibassängen tillgängliga för oss själva. Terapibassängen har höj- och sänkbar botten, mellan 70 - 1,40 cm och vattentemperaturen är 32-34 grader. En ledsagare finns på plats.

Våren 2026 startar upp **onsdagen den 7 januari** och håller på varje onsdag till och med **onsdag den 27 maj**.

Info om badet:

Plats: Beckomberga Simhall,
Söderberga allé 80.

Badtid: Onsdag 7 januari - 27 maj
kl 17.40-19.00

Avgift: 300 kr/termin.

Anmäl dig till:
Carin Lemberg, tel. 073-618 45 33

Musik-kafé med Bertilsson/Blindbergs duo

Lördag den 22 november kl. 13.00-15.30

Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44

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.

DHR-Info och ett stort lotteri med fina vinster anordnas.

Hörselslinga finns på plats.

Ledsagare finns med.

Sista anmälningdag: tisdag den 18 november

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. **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



Har du inte möjlighet att vara med på plats men ändå vill se uppträdandet? Följ musik-kaféerna live på distans. Så här gör du för att ansluta dig till livesändningarna

Du kan 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.

Live-sändningen är kostnadsfri. 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 anmälningssdag: 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



Lunchträff

Måndag den 24 november kl 12.30-15.00



För årets sista lunchträff ses vi på:

Restaurang Hjälmarens, 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.

Sista anmälningdag: onsdag den 19 november.

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

Info om lunchträffen:

Vi träffas över en god lunch, pratar, umgås och har en trevlig stund tillsammans.

Var och en betalar för sig själv.

Arrangör: Söder om Söder



Nästa års planering är i full gång med bland annat spännande artister. Vi undrar, har du något tips på plats för Söder om Söders framtida aktiviteter?

Har du något tips på någon bra restaurang för våra lunch-träffar eller känner du till någon bra fysiskt tillgänglig plats för våra musik-kaféer? Hör av dig till Ulla Kjellvinger, 073-394 24 64 eller till avdelningens kansli, 08-564 826 50, info@dhrs.se.

Platsen/restaurangen ska ligga på södra sidan om Stockholm och det är viktigt att färdtjänstbussar ska kunna parkera för att släppa av/på utanför.

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

Ledsagare finns alltid med vid våra träffar.

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 julumik.

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.

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 julkapp.

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.

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

I avgiften ingår:

Bussresa, julbord + dricka samt kaffe och kaka.

 **Älkommen!**



Whiskymässa på Viking Cinderella

Torsdag 5 mars 2026



Alla är hjärtligt välkomna
- medlem eller ej!

Följ med oss på Viking Cinderellas Whiskyprovnings-mässa.

Tid: Vi träffas torsdag den 5 mars kl 15.30 i Vikingline terminalen, Stadsgården. **Båten avgår** kl. 17.00

Glöm inte att ta med dig:
Godkänt ID-kort eller pass.

Vi är åter vid terminalen
fredag den 6 mars kl. 14.00.

**Anmäl dig senast
fredag den 30 januari**

**OBS! Anmälan är
bindande.**

**Du som tidigare lämnat
ditt intresse att åka med
har förtur Men behöver,
senast den 30 januari,
anmäla att du åker med.**

Info:

Vi har tillgång till fartygets tre fullt tillgängliga hytter.

Kostnad: 1.700 kronor för medlem.
Avgiften sätts in på avdelningens BG konto 710-9333.

I avgiften ingår:

Resa, hytt, buffé, brunch och entré till Whiskyprovningen.

Anmäl dig till:

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

Arrangör: Stockholmsavdelningen

OBS! Ledsagare finns med på resan för att bistå vid måltider och dylikt. De hjälper Inte till i hytten.

Medlemsträff tema egenmakt

Inget är viktigare än att alla har rätt att kunna leva ett liv som andra och delta i samhället.



Se hit, i december är alla välkomna till en medlemsträff där vi tillsammans i avspänd men koncentrerad form, diskuterar olika sätt att ta tillbaka egenmakten i våra liv.

Många av oss som lever med rörelsehinder utsätts för återkommande behovsbedömningar. Behovsbedömningar som ofta innebär att våra liv begränsas allt mer. Det blir svårt att planera livet längre än till nästa bedömning. Att slåss för bra beslut tär också på orken.

Peer support kan vara ett sätt att hantera stressen och orka stå på oss mot kommun eller försäkringskassa.

Kom och prata med oss, inga pretentiösa förväntningar finns. Fika kommer att serveras, ledsagare kommer att finnas på plats.

Varmt Välkommen!

När: 2: december kl. 18.00-20.30

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

Anmäl dig senast den 28/11 till Lina och Ingela på kansliet,

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

E-post: anmalan@dhrs.se



Årsmöten & motioner

var med och påverka!

DHR Stockholmsavdelningens årsmöte
Lördag den 28 mars 2026

Plats meddelas senare

Sedvanliga årsmöteshandlingar kommer att finnas på plats. Fr.o.m. den 9 mars kan de beställas från kansliet tfn 08-56482650 eller info@dhrs.se

Söder om Söders årsmöte
Lördag den 28 mars 2026
Plats meddelas senare



Sedvanliga årsmöteshandlingar kommer att finnas på plats.

Psst! Du kan redan nu skriva motioner till avdelningens årsmöte, men också till DHR Region Stockholms årsmöte och till DHR:s årsmöte på nationell nivå. Ta chansen att göra din röst hörd!

Skicka din motion till kansliet, via post eller mail. Se adresser i början av tidningen. Vill du skriva men vet inte riktigt hur du ska formulera dig? Inga problem! Hör av dig till kansliet så hjälper vi dig.

Jul i Stockholm



Skansens julmarknad

Fre - sön mellan 28 november och 21 december.

info: Det finns tre parkeringsplatser på Skansens område för dig med handikapptillstånd. Använd till Sollidsporten så hänvisar personal dig rätt.

Adress: Sollidsbacken 9.

Blå hallen

Den 29-30 november.

Stor adventskonsert.

Bondens egen julmarknad (Östermalm)

6 december, 13 december,
20 december. Småskalig och
närproducerad mat och varor.

Adress: Tessinparken.

Färgfabrikens julmarknad

6-7 december. Konsthantverk, design,
smycken, textilier och mycket mer.

Adress: Lövholmsbrinken 1.

Hedvig Eleonora kyrka

Den 17 och 19 december.

Klassisk julkonsert.

Besök

Det är inte lika kallt och rått här som på Ringvägen. Det är som om kylan är renare och friare här. Genom barndomshemmets köksfönster ser jag Paula gå bortåt boken med två dinglande vedkorgar i nävarna. Lutar mej fram och låter sugröret förse mej med perfekt lagomt varm glögg.

Undrar vad jag ska kaka till middag? Kanske dom sista potatisarna från årets skörd med några sillbitar därtill? Japp, det blir godis och så kanske lite julstämning infinner sej.

Så ser jag det. Dom två tända ljusen i adventsstaken svajar till på bekant adventsvis.

– Hej farfar! Kommer inte du lite tidigt i år? Problem med din klockas rytm?

Tittar upp på köksväggens gammelnklocka som alltid visar tio i två.

Spricker upp i ett leendet när tickandet kommer igång.

– Ja farfar, du vet att du alltid är välkommen. Men du kommer bara till mej när jag är här så här års och till midsommar. Många andra att se till förstås och så för långt till Idiot city, eller?

Förresten, hur är det med din hunger? Kommer ihåg att du var tokig i julsinkans fett. Och att du drack kaffe på bit. Sockerbiten guppade upp och ner mellan dina läppar samtidigt som du hällde upp kaffet på fatet. Mm, såg både roligt och gott ut.

Spasmar till när kattluckan öppnas.

– Hej Moa, min Moa. Vi har besök.

En jamande Moa svansar fram och tittar uppfodrande på mej med sina gröna ögon.

– Okej, du skiter i farfar. Du vill ha lunch och inget snack. Vänta lite, Paula kommer snart.

En till grönn blick. Sen hoppar Moa upp på köksstolen, snurrar några varv och kurar ihop sej.

– Ja, du Moa, livet är hårt mot oss hårda. Men snart kommer Paula in och lägger upp kycklingsfärsen i din skål. Sen är det bara att hoppa upp i mitt knä och smaska i dej.

Plötsligt dräsar klockpendel ner på klockhusets golv och skramlar runt.

– Aj aj farfar, ta det lugnt! Jag vill ta hand om dom levande oxå.

Glömt mycket av vad vi gjorde när du passade mej. Vill tro att det var självklart att du ställde upp när morsan och farsan var tvungna att jobba samtidigt några gånger i veckan. Minns din hatt, enkla ord och inte minst att du gav mej hälften av pengarna som pappa gav dej till bussen.

– Håkan och jag har jobbat bra ihop så vi delar. Dessutom mår jag bra av att promenera hem.

Mm, en annan och kanske hårdare tid. Nästan ingen hjälp utifrån. Bara att köra på så gott det gick.

Och det gick ju bra. Sitter ju här i bästa välmåga och monologar med dej idag.

Har ingen aning om hur kidsen i rullar har det nuförtiden. En helt annan värld. Tror rent av att jag vet mer om din tillvaro än deras. Säkert är i alla fall att dom har utmaningar att kämpa med.

Dom två vedkorgarna dunsar ner på bron och terrassdörren pyser upp.

– Har ni det bra här inne? Moa är väl hungrig. Och du vill förstås ha varmare glögg, eller?

Det susar till.

Ljusen skälver igen.

Slocknar.

Och klockan är tio i två.

God Jul & Gott Nytt År!



Håkan Pettersson

Youtube: Håkan Rör om med Poesi.

*God Jul
och
Gott Nytt År*

*önskar
avdelningens styrelse
och kansliet*

Vi ses nästa år!

*Kansliet är stängt
22 december - 6 januari*



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!