



Nollåttan

Årgång 55 Nr 1 2026



Innehåller
årskalendarium,
riv ur och spara!

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

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

Nr 1 2026

- 2 Kalendarium
- 4 Ledare
- 5 Politikermöte
- 6 Intressepolitik
- 8 Kommande aktiviteter
- 11 Årskalendarium
- 15 Söder om söder
- 16 Aktivitetsrapporter
- 18 Valberedningen
- 21 Årsmöte
- 22 Råd & stöd / Medlemsförmåner
- 23 Krönika



Detta händer i avdelningen

Januari 2026

- 15 Bowling
- 27 Avdelningens planeringsdag
- 28 Avdelningens styrelsemöte

Februari

- 11 Avdelningens styrelsemöte
- 16 Pub-kväll
- 19 Bowling
- 21 Musik-kafé

- 23 Lunchträff
- 23 Politikermöte om ledsagning och hemtjänst

Mars

- 5-6 Whisky-resa
- 11 Avdelningens styrelsemöte
- 14 Musik-kafé
- 19 Bowling
- 23 Pub-kväll



28 Årsmöte

30 Lunchträff

April

8 Avdelningens styrelsemöte

16 Bowling

18 Musik-kafé

19 Buss-&båtresa Grisslehamn-Eckerö

20 Pub-kväll

27 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

(nås även på 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

Nytt år, liknande alltid viktiga ämnen

H EJ PÅ ER ALLA MEDLEMMAR!

Hoppas att julen var skön och att det nya året har börjat bra. Vintern med kyla och snö lät vänta på sig. När den väl kom, har kylan svårt att släppa taget helt.

Hur upplever ni snöröjningen i Stockholm med kranskommuner så här långt? Ute i Järfälla där jag bor, har det fungerat skapligt. Det uppenbara är ju tyvärr att snön som kommer, lätt blir till ett hinder även i form av en stor hopskyfflad snöhög en bit längre bort. Det är illa, men så kanske det måste bli?

Jag har hört talas om ett till faktum som kan leda till problem vid snöröjning: ofta är ansvaret för att det blir gjort utlagt på olika aktörer för olika platser. Någon kan ha ansvar för till exempel en innergård, en annan för vägen intill huset, en tredje kanske för resten av gångvägen till ett centrum. Fördelen med detta är att proceduren möjligen kommer i gång snabbare än om det bara var en aktör. Problemet är att det är svårare att veta om hela sträckan du ska ta dig är plogad. Med detta i åtanke, kanske det skulle bli effektivare med bättre överblick om endast en aktör hade ansvar för större delar av snöröjningen.

Nu när vi ändå pratar om praktiska saker: livet tycker jag ibland bör ses som ett kugg-hjul, i vilket alla delar helst ska löpa smidigt. **Då behöver även hemtjänst eller personlig assistans, ledsagning med mer fungera.**

Jag har själv personlig assistans, den är avgörande för att resten av livet ska ha möjlighet att fungera. Hemtjänsten är även den en viktig del av personlig service – och hur kan anordnaren få god kvalitet i tjänsten om inte grundförutsättningar som till exempel gott om tid och rättmätig ekonomisk ersättning är på plats? Glöm inte heller vikten av en fungerande och vidsynt syn på ledsagning. Som vi alla vet är livet mycket mer än bara städ, tvätt och färdtjänst till en vårdcentral! Ledsagningen ska finnas där för att hjälpa till vid praktiska situationer, ute på fältet i vår vardag.

Det finns bara en slutsats Stockholms stad med fler bör dra av detta: **2026 behöver bli året då ett liv med frihet och egenmakt omfattar alla medborgare. I det ingår en fungerande personlig service och en mycket friare ledsagning.**

Ingen Stockholmspolitiker får glömma det. Till sist, vi ses på det nya året, **missa inte vår medlemsträff den 23 februari om ledsagning och hemtjänst!**

/David Hansson,
styrelseledamot DHR Stockholmsavdelningen

Välkommen på politikermöte i ÅttiotvåAn!

Den 23 februari bjuder vi i den gemensamma funktionsrättsrörelsen - **DHR Stockholmsavdelningen, Funktionsrätt Stockholms stad och SRF Stockholms stad – in till stormöte med socialborgarråd Alexander Ojanne och äldreborgarråd Torun Boucher.**

Vi får tillfälle att gemensamt lyssna till hur stadens majoritet ska anta de stora uppgifter som står för dörren i en tid då funktionsrättsliga frågor utmanas och nedprioriteras.

Tid: Måndag den 23 februari kl. 18.00-20.00. Dörrarna öppnar 17.30.

Plats: ÅttiotvåAn, Sankt Göransgatan 82 A.

Anmälan: Senast onsdag den 18 februari via e-post kansli@funktionsrattstockholm.se eller på telefon till SRF Stockholms stads kansli 08-452 22 00.

Förtäring: Vi bjuder på smörgås och fika från klockan 17.30.
Meddela eventuella allergier.

Tillgänglighet:

- Lokalerna ligger på gatuplanet. Hörslina finns.
- De som behöver skriv- eller teckenspråkstolk och/eller ledsagare bokar dem själv.
- Tänk på våra allergiker och kom rök- och doftfri. Nötter och citrusfrukter är förbjudna i lokalerna.
- Håll gärna mobiltelefoner avstängda under mötet.
- Ledar- och assistanshundar behöver föränmälas.

Exempel på ämnen som kommer lyftas på mötet:

- | | |
|---|---------------------------------|
| • Rättssäkerhet och likvärdighet i beslut och utförande | • Boendestöd |
| • Kompetens och kontinuitet inom hemtjänsten | • Friare ledsagning |
| • Daglig verksamhet | • Beslut om långvariga insatser |
| • Omsorgsboende med teckenspråk | • Överklagande av beslut |
| • Följsamhet av kommunens riktlinjer | • Digitalt utanförskap |
| • Samverkan med regionen | |
| • Isolering och ofrivillig ensamhet till följd av nekade insatser | |

Det kommer såklart att finnas möjlighet och tid att ställa frågor!

Varmt välkommen!

"Snö, det blir kul", sa de

Sverige är på många sätt ett fantastiskt land. Men det finns brister som påverkar mitt liv mer än många förstår, och snön är en av dem, skriver Daniel Pollak.

Varje vinter blir en kamp mot något som sällan är den där vykortsvackra snön, utan oftare slask i olika nyanser av grått. Den dyker upp runt årsskiftet, och även om de senaste vintrarna varit relativt milda kom stormen Anna i år och påminde oss om hur sårbart allt kan vara. Hen blåser, spottar snö och lämnar kaos efter sig. Träd faller, människor blir utan ström och röjningsarbetet försvåras av drivor som växer sig allt större. Anna gör det inte lätt för någon.

För att citera en av Astrid Lindgrens karaktärer: "Vofför gör di på detta viset?"

Jag har ändå haft tur. Strömmen är kvar och inga träd blockerar min väg. Men det som ställer till det för mig är själva snön – det ständiga, envisa, oförutsägbara snöfallet. Jag har suttit i rullstol i

flera år, och rullstol och snö är en kombination som aldrig blir bra. Hjul som fastnar. Underlag som ger efter. Plogning som ofta är för sen, för lite eller helt enkelt inte anpassad för någon som rullar fram i stället för att gå. Snön är överallt. Kall när den faller, blöt när den smälter och hård is när den fryser igen. En sliskig typ, helt enkelt. Jag har inget emot den när den är ordentligt bortskottad – men annars är vi inte på samma lag. Det som för många är ett vardagsproblem blir för andra ett hinder som påverkar hela dagen.

För mig, och för många andra med begränsad rörlighet, får snön konsekvenser långt bortom det uppenbara. När gångvägar inte plogas och tillgänglighet inte prioriteras förvandlas snön från något vackert till en barriär. En barriär som inte borde behöva finnas.

”Det som för många är ett snabbt och självklart ärende blir för andra en logistisk utmaning. Det som är enkelt för de flesta är långt ifrån enkelt för alla.

Och som om inte det vore nog kan färdtjänsten vara sen – eller inte dyka upp alls. Om du väl kommer fram till din destination börjar allt om från början: du ska ta dig in, du ska ta dig ut, du ska ta dig hem. Varje moment är beroende av att någon annan har gjort sitt jobb. Det blir en ond cirkel där varje steg i vardagen kräver planering, tur och en hel del tålamod. Till och med något så grundläggande som att handla mat kan bli ett projekt. Det som för många är ett snabbt och självklart ärende blir för andra en logistisk utmaning.

Det som är enkelt för de flesta är långt ifrån enkelt för alla.

För mig – och för många andra – är färdtjänsten en avgörande del av ett självständigt liv. När snön ligger kvar och vägarna inte är framkomliga påverkar det inte bara rörligheten, utan hela möjligheten att leva ett liv på egna villkor.

Trots att världen ibland känns tung och full av problem finns det något tröstande i att vi rör oss mot ljusare tider. Det sker långsamt, nästan omärkligt. Först bara några minuter mer ljus, sedan en aning värme i luften – som om naturen själv försöker visa att allt inte är stillastående. Det är något hoppfullt i den där förändringen. Ljuset återvänder alltid, oavsett hur mörk vintern har varit. Det är en påminnelse om att även när mycket känns svårt, så fortsätter tiden framåt.

Dagarna blir längre, himlen ljusare, och plötsligt märker man att solen faktiskt värmer igen. Vi är inte riktigt där än, men vi är på väg. Och ibland är just det – att vara på väg – tillräckligt. Snart kommer värmen, och solen kommer att skina som om den aldrig varit borta.

/ Daniel Pollak

”När gångvägar inte plogas och tillgänglighet inte prioriteras förvandlas snön från något vackert till en barriär. En barriär som inte borde behöva finnas.



Härligt häng på Pubkväll!

Under våren fortsätter vi att ses på

Restaurang Hjälmaren
Hjälmarsvägen 43 i Årsta
(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 16 februari kl. 16.00-18.30

Sista anmälningdag: onsdag den 11 februari

Pubkväll måndag den 23 mars kl. 16.00-18.30

Sista anmälningdag: onsdag den 18 mars

Pubkväll måndag den 20 april kl. 16.00-18.30

Sista anmälningdag: onsdag den 15 april

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



Vill du slippa papperstidningen?

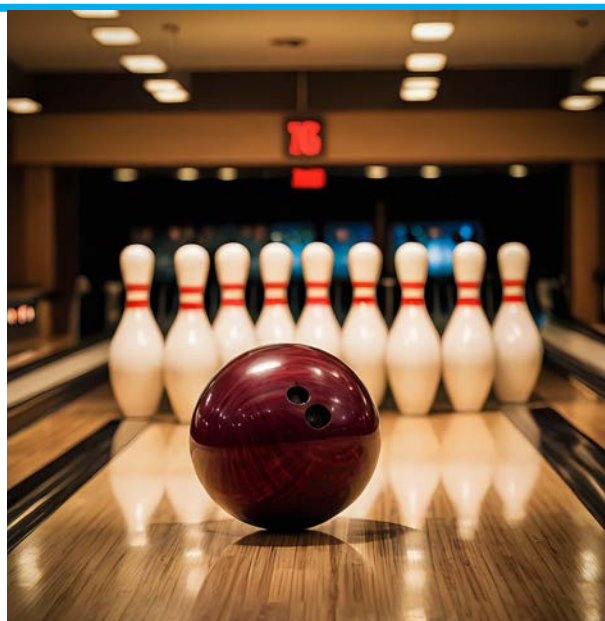
Meddela oss gärna om du hellre vill få ett mejl när tidningen finns att läsa på vår webbplats.

Om vi inte hör något från dig fortsätter du förstås att få tidningen i pappersformat som vanligt.

Kom och bowla!

Vår populära BOWLING
i Sollentuna, en hall tillgänglig för
alla, fortsätter med kvällstider om
än lite tidigare under våren!

Vi har bokat 3 banor som vi har med
start kl. 16.30 och avslutar kl 17.45
(Obs! Du kan komma och gå tidigare
om det passar dig bättre.)



Torsdag 19 februari

Torsdag 19 mars

Torsdag 16 april

Torsdag 21 maj

Torsdag 4 juni

Ingen föranmälan behövs, det är bara att komma.

Info om bowlingen:

Plats: Sollentuna Bowling,
Stubbhagsvägen 2, Sollentuna.

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/

Genom att följa oss får du bland annat påminnelser om att
anmäla dig till våra träffar – oftast någon dag innan sista anmälnings-
dagen.

Gilla gärna vår sida när du är inne och tittar, och dela våra inlägg när
du ser något som intresserar dig. Varje gilla-markering, delning eller
kommentar gör faktiskt skillnad!





Följ med på vårens första buss & båtresa till Grisslehamn-Eckerö

Söndag den 19 april

Samling: Vi träffas kl. 11.30 på Cityterminalen, Klarabergsviadukten 72 (snett emot Pressbyrån), Stockholm.

Bussen, som har lift, lastar kl. 11.45 och åker cirka kl. 12.15.

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

För de som åker direkt till Grisslehamn gäller samling utanför terminalen senast kl. 14.30.

Vi åter när båten lägger ut kl. 15.00

OBS! Det finns inga rullstolar att låna från terminalen. De som har svårt att gå och behöver hjälp, måste ha en egen assistent med på resan.

Vi är åter vid Cityterminalen i Stockholm cirka kl. 21.45.

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

Anmäl dig senast fredag den 20 mars.
Anmälan är bindande!

Info:

Kostnad: 450:-.

Avgiften betalas in på avdelningens BG-konto 710-9333.

I priset ingår: Resa och buffé.

Anmäl dig till:

Majvor de Chasseur, 070-528 50 69
eller till

Ulla Kjellvinger, 073-394 24 64.

Arrangör: Stockholmsavdelningen

Alla är hjärtligt välkomna på avdelningens resor - inte bara medlemmar!

Ledsagare finns med vid våra resor.



Preliminärt årskalendarium 2026

Datum	Aktivitet		
Januari			Bad hålls på Beckombergabadet onsdagarna den 7, 14, 21 och 28:e. Anmälan: Carin Lemberg, tel. 073-61845 33 eller kansliet. Avgift: 300 kr/termin.
 15 (torsdag)	Bowling		
Februari			Bad hålls på Beckombergabadet onsdagarna den 4, 11, 18, och 25:e. Anmälan: Carin Lemberg, tel. 073-61845 33 eller kansliet. Avgift: 300 kr/termin. 
 16 (måndag)	Pub-kväll		
 19 (torsdag)	Bowling		
 21 (lördag)	Musik-kafé		
 23 (måndag)	Lunch träff		
23 (måndag)	Medlemsmöte om ledsagning och hemtjänst		
Mars			Bad hålls på Beckombergabadet onsdagarna den 4, 11, 18, och 25:e. Anmälan: Carin Lemberg, tel. 073-61845 33 eller kansliet. Avgift: 300 kr/termin. 
 5-6 (tors-fre)	Whisky-resa		
 14 (lördag)	Musik-kafé		
 19 (torsdag)	Bowling		
 23 (måndag)	Pub-kväll		
 28 (lördag)	Årsmöte för Avdelningen + Söder om Söder		
 30 (måndag)	Lunchträff		

Adress

DHR Stockholmsavdelningen

Postadress:

Vasagatan 28, 111 20 STOCKHOLM

Besöksadress:

Mäster Samuelsgatan 70, 111 21 STOCKHOLM

Webb

www.dhrs.se

Telefon

08 – 564 826 50

Bankgiro: 710-9333

E-post

info@dhrs.se

Org.nr: 802000-6378

April			Bad hålls på Beckombergabadet onsdagarna den 8, 15, 22, och 29:e. Anmälan: Carin Lemberg, tel. 073-61845 33 eller kansliet. Avgift: 300 kr/termin. 
	16 (torsdag)	Bowling	
	18 (lördag)	Musik-kafé	
	19 (söndag)	Buss & Båtresor Grisslehamn-Eckerö	
	20 (måndag)	Pub-kväll	
	27 (måndag)	Lunchträff	
Maj			Bad hålls på Beckombergabadet onsdagarna den 6, 13, 20 och 27:e. Anmälan: Carin Lemberg, tel. 073-61845 33 eller kansliet. Avgift: 300 kr/termin. 
	17 (söndag)	Bussresa (resmål ej bestämt)	
	18 (måndag)	Pub-kväll	
	20 (onsdag)	Tranvik	
	21 (torsdag)	Bowling	
	23 (alt. 30)	Musik-kafé	
	26-28 (ti-to)	Sandösund	
Juni			
	1 (måndag)	Lunchträff	
	4 (torsdag)	Bowling	
	22 (måndag)	Pub-kväll	
	28 (söndag)	Bussresa till Lagersberg (ev.)	
	29 (måndag)	Lunchträff	
	29 (måndag)	Kansliet Semester	
Juli			
	26 (söndag)	Bussresa (resmål ej bestämt)	
	27 (måndag)	Lunchträff	

Verksamhetsplanen är preliminär, avvakta inbjudan för respektive träff som kommer i Nollåttan, på webben och avdelningens sociala medier.

Augusti		
	3 (måndag)	Kansliet öppnar
	16 (söndag)	Bussresa (resmål ej bestämt)
	19 (onsdag)	Tranvik
	24 (måndag)	Lunchträff
	25-27 (ti-to)	Sandösund
September		
	7 (måndag)	Medlemsmöte på Kulturhuset inför riksdagsvalet
	21 (måndag)	Pub-kväll
	26 (lördag)	Musik-kafé
	27 (söndag)	Buss & Båtresa Grisslehamn-Eckerö
	28 (måndag)	Lunchträff
Oktober		
	19 (måndag)	Pub-kväll
	24 (lördag)	Musik-kafé
	26 (måndag)	Lunchträff
November		
	21 (lördag)	Musik-kafé
	22 (söndag)	Julbordsresa Buss & Båtresa Eckerölinjen
	23 (måndag)	Pub-kväll
	30 (måndag)	Lunchträff
December		
	12 (lördag)	Adventskafé
	13 (söndag)	Julbordsresa till Lagersberg (ev.)



Verksamhetsplanen är preliminär, avvakta inbjudan för respektive träff som kommer i Nollåttan, på webben och avdelningens sociala medier.

Avdelningens styrelse ses under året vid följande datum

27/1 (tisdag)	Planeringsdag för avdelningsstyrelsen
28/1 (onsdag)	Styrelsemöte
11/2 (onsdag)	Styrelsemöte
11/3 (onsdag)	Styrelsemöte
8/4 (onsdag)	Styrelsemöte
13/5 (onsdag)	Styrelsemöte
10/6 (onsdag)	Styrelsemöte
9/9 (onsdag)	Styrelsemöte
14/10 (onsdag)	Styrelsemöte
11/11 (onsdag)	Styrelsemöte
9/12 (onsdag)	Styrelsemöte

DHR Stockholmsavdelningen

Postadress: Vasagatan 28, 111 20 Stockholm

Besöksadress: Mäster Samuelsgatan 70, 111 21 Stockholm

Bankgiro: 710-9333

Webbplats: dhrs.se

Facebook: facebook.com/dhr.stockholmsavd

Instagram: instagram.com/dhrstockholmsavdelningen

Tel: 08 – 564 826 50

E-post: info@dhrs.se

Kansli

Lina Jansson, tel: 0709-81 99 89, e-post: lina@dhrs.se

Ingela Larsson, tel: 0739-81 99 54 (finns även på WhatsApp),
e-post: ingela@dhrs.se

Ekonomi:

Henric Stenström, tel: 070-258 78 94,
e-post: henric.stenstrom@dhrs.se

Verksamhetsplanen är preliminär, avvakta inbjudan för respektive träff som kommer i Nollåttan, på webben och avdelningens sociala medier.

Musik-kaféer

I februari hålls årets första musik-kafé. Kan du inte vara med på plats vid något kafé men ändå vill följa uppträdandet kan du följa allt live på distans, läs mer om hur på nästa sida.

Vårens första Musik-kafé med Roffe Larsson

Lördag den 21 februari kl. 13.00-15.30

Underhåller oss gör Roffe Larsson, musiker, sångare och underhållare. Roffe startade sin karriär som sångare och gitarrist i Roland Cederhöks 1974-1990, sen i 20 års tid i Trio med Bumba.



Sista anmälningdag: tisdag den 17 februari



Mars Musik-kafé med Lena Olsson-Björken och Måns Ek

Lördag den 14 mars kl. 13.00-15.30

Nu kommer sångerskan Lena Olsson Björkén och pianisten Måns Ek. De är kända från Wallmans Salonger. De bjuder på en blandad musik-underhållning. Lena medverkade som körsångerska i Eurovision Song Contest 2002.

Sista anmälningdag: tisdag den 10 mars

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

Ledsagare finns alltid med vid våra träffar.

Aprils Musik-kafé med Daniel Yngwe

Lördag den 18 april kl. 13.00-15.30

Nu välkomnar vi sångaren och saxofonisten Daniel Yngwe. Daniels resa inleddes på Hjalmar's Nöjeskrog där hans talang kom i rampljuset. Sen blev det Wallmans salonger och han var en av frontfigurerna i gruppen "The Fantastic Four" som 2012 i konkurrens med 7000 tävlande vann både priset som "Best Vocal Group" och "2012 Senior Grand Champion Performer Of The Year" i Hollywood.

Sista anmälningdag: tisdag den 14 april

Info om musik-kaféerna:

Plats: Bagarmossens Folkets Hus,
Lillåvägen 44, Bagarmossen

Så här åker du kollektivt till Bagarmossen:
T-banans gröna linje mot Skarpnäck till station
Bagarmossen alternativt buss 161 till hållplats

Pris: 60:- för medlem, 70:- för icke
medlem. Betalas på plats kon-
tant 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 an-
mälan till:** Majvor de Chasseur, tfn
070-528 50 69 eller till Ulla Kjellvinger,
tnf 073-394 24 64

OBS! Den digitala visningen fokuserar
på huvudattraktionen, men eftersom
vi även vill förmedla stämningen kan
personer i salongen ibland synas i bild.
**Meddela oss i din anmälan om du
absolut inte vill filmas, så ordnar vi
en plats där du inte förekommer i
sändningen."**

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.

Lunchträffar



Under våren fortsätter vi ses på:

Restaurang Hjälmlaren,
Hjälmlarsvägen 43 i Årsta (Ramp finns på sidan om trappan.)

Så här tar du dig till restaurangen:

Färdtjänstadress: Hjälmlarsvägen 37 Årsta.

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

Lunchträff måndag den 23 februari kl. 12.30-15.00

Sista anmälningdag: onsdag den 18 februari

Lunchträff måndag den 30 mars kl. 12.30-15.00

Sista anmälningdag: onsdag den 25 mars

Lunchträff måndag den 27 april kl. 12.30-15.00

Sista anmälningdag: onsdag den 22 april

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

Valberedningens förslag till styrelse och revisorer

Valberedningen har utgått från Stockholmsavdelningens framtida behov och uppdrag. Vi har vägt in både kontinuitet och förnyelse, och sökt en styrelse som med kraft kan driva rättighetspolitik och som samtidigt värnar om avdelningens sociala sammanhang och gemenskap.

Nuvarande ordförande har haft rollen i över 20 år och har bidragit med stort engagemang och värdefull erfarenhet. Samtidigt ser valberedningen ett behov av planerad förnyelse och ett långsiktigt ledarskifte för att skapa uthållighet, bredd och fortsatt utveckling. Utifrån detta lämnar vi följande förslag.

Förslag till styrelse

Uppdrag

Mandattid

Ordförande

Per Frykman	nyval	2026-2028
-------------	-------	-----------

Ledamöter

Mika Ihanus	omval	2026-2028
-------------	-------	-----------

Peter Ojala	omval	2026-2028
-------------	-------	-----------

Erik Wernström	nyval	2026-2028
----------------	-------	-----------

Ewa Wodzinska	nyval	2026-2028
---------------	-------	-----------

Daniel Pollak	nyval	2026-2027
---------------	-------	-----------

Ledamöterna David Hansson, Magnus Lindmark och Ulla Kjellvinger är valda till årsmötet 2027.

Förslag till revisorer

Revisor	Karin Sääf	omval	2026–2028
	Göransson		

Revisor	Stefan Sundquist	nyval	2026-2027
---------	------------------	-------	-----------

Under vårt arbete har vi haft samtal med nuvarande styrelse och revisorer samt

intervjuat nominerade kandidater. Vår samlade bedömning är att vi har hittat kandidater som är erfarna, kompetenta och redo att ta ansvar, och som kan föra avdelningen framåt med både kraft och lyhördhet.

Varför vi föreslår ett ordförandebyte

Vi har i vårt förslag vägt in både kontinuitet och behov av förnyelse. Rotation i styrelsen är viktig för att få in nya perspektiv, kunskaper och arbetssätt.

I riksförbundets stadga finns en begränsning för hur länge man kan sitta i förbundsstyrelsen (max 9 år) – just för att säkerställa förnyelse och utveckling. Någon motsvarande regel finns ännu inte för avdelningarna.

Om du vill att avdelningen ska utvecklas vidare – både vad gäller vårt rättighetspolitiska arbete och våra sociala aktiviteter och gemenskap – hoppas vi

att du kommer till årsmötet och stöttar vårt förslag.

Presentation av ordförande och ledamöter



Per Frykman, 61 år

När valberedningen frågade mig om jag kunde tänka mig att kandidera som ordförande i DHR:s Stockholmsavdelning blev jag först överraskad, ödmjuk och glad. Jag lever själv med ett rörelsehinder och har hemtjänst. Jag har fru och son plus hunden så klart. Vi bor i hus i Sättra.

Jag har halva mitt yrkesliv arbetat med frågor om rättigheter för personer med nedsatt rörelseförmåga. Det har handlat om personlig service, tillgänglighet och opinionsbildning. Arbetsplatser jag har jobbat på är Funktionsrätt Sverige, assistanskooperativet STIL och den statliga myndigheten Handisam, numera MFD (Myndigheten för delaktighet). Jag har också jobbat som politisk sekreterare i riksdagen, speciellt med funktionshinderpolitik. Det har gett mig bred kunskap och stort kontaktnät som jag tror kan komma till nytta om jag blir vald till avdelningens ordförande. Den andra halvan av mitt arbetsliv arbetade jag som journalist. Nu har jag full sjukersättning.

Den största tillgången i avdelningen är alltid medlemmarna. Och att ta vara på de kunskaper, erfarenheter och ambitioner ni har. Det kommer att vara mitt största och första uppdrag som ordförande.

Erik Wernström, 49 år

Jag är medlem i DHR sedan 1986 och arbetar sedan 25 år tillbaka på DHR:s Medlemsservice.



Jag har 26 års erfarenhet av styrelsearbete i Svensk Dysmeliförening och Föreningen för Neurosedynskadade.

Som ledamot i avdelningsstyrelsen vill jag utveckla verksamheten mot en modern och flexibel organisation. Parkeringsfrågor och tillgänglighet i utomhusmiljön är frågor som jag gärna vill arbeta med.

På fritiden bygger jag lego, fixar med bilen och kollar gärna på film.

Mika Ihanus, 59 år

Jag är mångårig medlem i DHR och har suttit i förbundsstyrelsen. Vid årsmötet 2025 valdes jag, på ett år (fyllnadsval), till ledamot



i avdelningens styrelse. I mitt framtida styrelseengagemang i avdelningen vill jag tänka utanför boxen och göra våra frågor synliga i samhället. Jag är intresserad av tillgänglig kultur, kollektivtrafik och bemötande från vården och brukar säga vad jag tycker.

Som poet och författare skriver jag ibland krönikor och artiklar i Nollåttan

Fortsättning nästa sida.

och Funktionshinderpolitik.



Ewa Wodzinska, 42 år

Jag har sedan 2009 varit förenings- och rättighetspolitiskt aktiv. Och har sedan 2012 haft förtroendeuppdrag inom RBU Stockholm (Riksförbundet för rörelsehindrade Barn och Ungdomar).

2008–2017 var jag även aktiv inom Stockholm Pride i flera olika roller. Bland annat i en arbetsgrupp som tog fram en rapport vars syfte var att vara ett verktyg i att motverka rasism och diskriminering.

I min roll som ledamot i DHR Stockholmsavdelningens styrelse vill jag driva frågor gällande delaktighet, rättigheter och jämlikhet. Jag vill även bidra med struktur, engagemang och handlingskraft för att fler medlemmar ska hitta vägar till påverkan och gemenskap.

Peter Ojala, 57 år

Vid årsmötet 2025 valdes jag in som ledamot i avdelningens styrelse på ett år (fyllnadsval).

Jag är rullstolsburen efter en trafikolycka 1996. Sedan åtta år tillbaka arbetar jag på DHR:s



förbundskansli med frågor som rör tillgänglighet, delaktighet och rättigheter för personer med nedsatt rörelseförmåga.

I avdelningsstyrelsen vill jag arbeta med rekrytering av medlemmar och för att medlemmarna ska känna engagemang för DHR:s arbete.

Jag är aktiv elitidrottare inom parashockey. Jag spelar i det svenska landslaget och har varit lagkapten i 15 år, ett uppdrag som innebär långsiktigt ledarskap, ansvar och förebildsroll både på och utanför isen.

Daniel Pollak, 38 år

Mitt namn är Daniel Pollak och jag söker uppdraget som styrelseledamot i Stockholmsavdelningen. För mig handlar engage-



ment inte bara om möten och protokoll, utan om människor, rörelse och kraften i att göra saker tillsammans. Jag tror på att ett aktivt liv – med träning, hälsa och friluftsliv – ger både styrka och frihet. Den känslan vill jag att fler ska få möjlighet att uppleva, oavsett funktionsförutsättningar.

Funktionsrätt har följt mig genom hela livet. Jag började som ung i Unga Rörelsehindrade, först som ledamot och senare som ordförande. Det formade mig, gav mig mod och visade hur mycket vi kan åstadkomma när vi står enade. Jag har även suttit i DHR Stockholms styrelse tidigare, och efter en period av sjukdom har jag känt att något saknas. Det är dags att komma tillbaka och bidra till en rörelse som betytt så mycket för mig – och som

fortfarande betyder mycket.

Jag brinner för mänskliga rättigheter och allas lika värde. För mig är det inte bara ord, utan en riktning och en drivkraft. Jag tror på samverkan, på att vi växer när vi lyfter varandra, och på att vi tillsammans kan skapa förändring som märks i människors vardag. Vi är starka när vi står sida vid sida, och det är då vi kan uppnå stordåd.

I mitt yrkesliv arbetar jag som säljare inom elektronik. Teknik är något jag verkligen går igång på – inte bara prylarna i sig, utan möjligheterna de skapar. Rätt teknik kan ge självständighet, tillgänglighet och frihet. Jag vill gärna bidra med den kunskapen i styrelsen och vara med och stärka DHR som en modern, framåtblickande organisation.

Jag söker det här uppdraget för att jag vill vara med och driva DHR Stockholm framåt. Jag vill bidra med energi, erfarenhet och ett hjärta som brinner för rättigheter, delaktighet och gemenskap. Tillsammans kan vi göra skillnad på riktigt.

Tack!

Stort tack till er som anmält intresse av att vara en del av avdelningsstyrelsen!

Nästa år blir det en ny chans för alla att anmäla sitt intresse. Men som tur är finns det fler chanser till engagemang till exempel genom att delta i medlemsmöten och arbetsgrupper med mera.

/ Lena Haglöf och Sari Nykvist

DHR Stockholmsavdelningens årsmöte

Lördag den 28 mars kl 13.30-16.30 (lunch kl 12.00)

Bagarmossens Folkets hus, Lillåvägen 44 i Bagarmossen

Kom på årsmötet, gör din röst hörd och ta chansen att påverka. Det är vid årsmötet du får inblick i avdelningens planer för året, utöva din rösträtt och vara med att påverka avdelningens framtid.

Innan avdelningens förhandlingar börjar hålls en gemensam lunch bestående av en landgång.

Sedvanliga årsmöteshandlingar kommer att finnas på plats. Från och med den 16 mars kan de beställas från kansliet tel: 08-56482650 eller info@dhrs.se

Vill du vara med vid lunchen anmäler du dig till kansliet, tel: 08-564 826 50, mejl: anmalan@dhrs.se. Meddela då om du vill ha kött, vegetariskt och om du är glutenintollerant.



Söder om Söders årsmöte

Lördag den 28 mars 11.00 - 12.00 i Bagarmossens Folkets hus

Kaffe & bröd kommer att serveras. Sedvanliga årsmöteshandlingar kommer att finnas på plats.



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 Duwähl 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?

Du kan ta reda på mer kring medlemsförmånerna genom att gå in på: www.dhr.se//bli-medlem/medlemsformaner eller ringa till DHR, 08-685 80 00.



Kurhotel på Teneriffa: På kurhotellet Mar y Sol på Teneriffa äger DHR två lägenheter som du som medlem kan hyra. Hotellet uppfyller kraven på tillgänglighet. Kontakt för mer information: 08-685 80 17.

Juridisk rådgivning: kan du, genom ditt medlemskap, få genom Juridisk Assistans per telefon. Helt kostnadsfritt! E-post: info@juridiskassistans.se, tel: 0793-01 23 26. Lämna ett meddelande och uppge ditt medlemsnummer.

Glasögon: På SmartEyes kan du som DHR-medlem få rabatt när du köper glasögon. Rabatten får du genom att uppvisa giltigt medlemskort.

Försäkring: Som medlem 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. För mer information ring: 08-520 056 85 eller mejla: unikforsakring@fuab.com

Bil: Som medlem kan du få rabatt på många olika bilmärken. Rabatten varierar beroende på vilket märke/modell du är intresserad av.

Scandic-hotell: Du kan bo på alla Scandic-hotell i Sverige till reducerat pris. Rabatten skiftar beroende av vilket hotell du vill bo på, samt under vilken säsong och/eller veckodag.

”Favorit” i repris

Tittar upp på Åhlens klocka och andas in Stockholms hoppfyllda februariluft.

Varför är jag alltid sen när jag ska träffa Erika? Är en tidpassare i vanliga fall. Som regel åtminstone fem minuter minst före i existensen.

Hon åker flera timmar tåg för att komma hit och jag kan inte ens...

- Fan Janne, öka takten! Sätt turbo på rullen. Förresten, tog jag med teaterbiljetterna?

- Jo, dom är i din jackficka.

- Tack för ditt fläckfria minne. Märkligt det här med att man vänjer sej så fort. Väskförbudet hävdes för ganska längesen men ändå får ryggan vila hemma och fickorna båga. Ja, ja.

Har du nån aning om vad dom gör av Lemarc? Pjäs, eller?

Rycker till när mobilen piper.

Jävlar, hon är i baren.

Skjutdörrarna till Kulturhuset glider upp. Blicken ilar snabbt runt innan jag nickar mot hissarna.

- Hiss, ta mej upp till paradiset skådespel!

Jag grymtar mitt ”hallå på dej” och jag anar att Erika’s svar är ”hej, kul att se dej”.

Stöter till Janne med armbågen att han ska översätta mitt CP-sludder.

- Ursäkta sen ankomst! Igen. Ska som vanligt skärpa mej, hehe. Hörru du, vill du ha nåt från baren? Jag ska...

Erika ger ifrån sej ett högt skratt.

- Nänänä, inget poetiskt rödvin idag, jag ska ha kaffe. Hm, dom har inte vanlig cola här, så vad får jag bjuda damen på?

En av hennes assistenter fumlar runt i Erikas väska och jag spanar ut över Sergels torg.

Det brukar ta tid för dom att få fram bokstavstavlan. Vilket tålamod Erika har. Å andra sidan, det är väl bara som det är och köra på. Märkligt, varför rullar dom tankarna runt i mitt huvud? Varför inte, det är nog jävligt många som tänker samma sak om och kring mej.

- En Zingo.

- Zingo? Jaha, det var länge sen. Barndom. Finns den kvar? Är inte den borta? Som Champis?

Vänta, jag rullar och kollar. Va? Du har kollat? Ja, såklart. Jamen då rullar jag och fixar.

Tittar på Janne och nickar mot bardisken.

Hoppsan jävlar, fick jag med mej mina plastsugrör eller ligger dom kvar i ryggan?

Papperssugröret saggar ihop när jag greppar det mellan tänderna.

- Förbannade miljöugrör! Janne, i med ett till. Det ska gå.

I ögonvrån försöker Erika dölja leendet bakom Zingoflaskan.

- Sluta håna en stackare! Jag har sett fram emot det här kaffet. Drick din Zingo. Snart börjar pjäsen.

Hela bokstavstavlan blir Zingo-sprejad och assen tar snabbt några servetter från bordet för att torka.

Vissa kan tydligen bli roade av ingenting.

Gnällgubbe, sluta din klagan. Nu har du ju fått material till ännu en krönika om

miljöugrörens tillkortakommande. Kom, nu rullar vi in å ser hur dom fått till den föreställningen.

Ja Erika, det blev en till krönika om dom förbannade sugrören.

Och varken du eller jag är diggare av musikalerna.

Men nästa dejt kommer jag i tid! Med mina kära plastsugrör i fickan.

Håkan Pettersson

Youtube: Håkan Rör om med Poesi.





Välkommen till oss!

DHR Stockholmsavdelningen har upptagningsområdena Danderyd, Ekerö, Lidingö, Solna, Sollen-tuna, 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 som bara vill stödja vårt arbete är självklart också välkommen! **Har du några frågor när det gäller medlemskap?** Mejla till medlem@dhr.se eller ring till Förbundskansliets medlemservice 08-685 80 20. Telefontiderna är måndagar kl. 10-12 och tisdagar kl 13-15.

Utgivningsplan Nollåttan 2026

Med reservation för ändringar.

	Manusstopp	Utgivning
Nr 2	5/4	Vecka 19
Nr 3	3/4	Vecka 17
Sommarbladet/ I väntan på Nollåttan	10/5	Vecka 24
Nr 4	2/8	Vecka 35
Nr 5	13/9	Vecka 43
Julbladet/ I väntan på Nollåttan	25/10	Vecka 47

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

Tryck: Bergs Grafiska.

Bilder: DHR, Zakett, unsplash och pixabay
Nollåttan ges även ut som taltidning och inns
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.