



Nollåttan

Årgång 55 Nr 2 2026

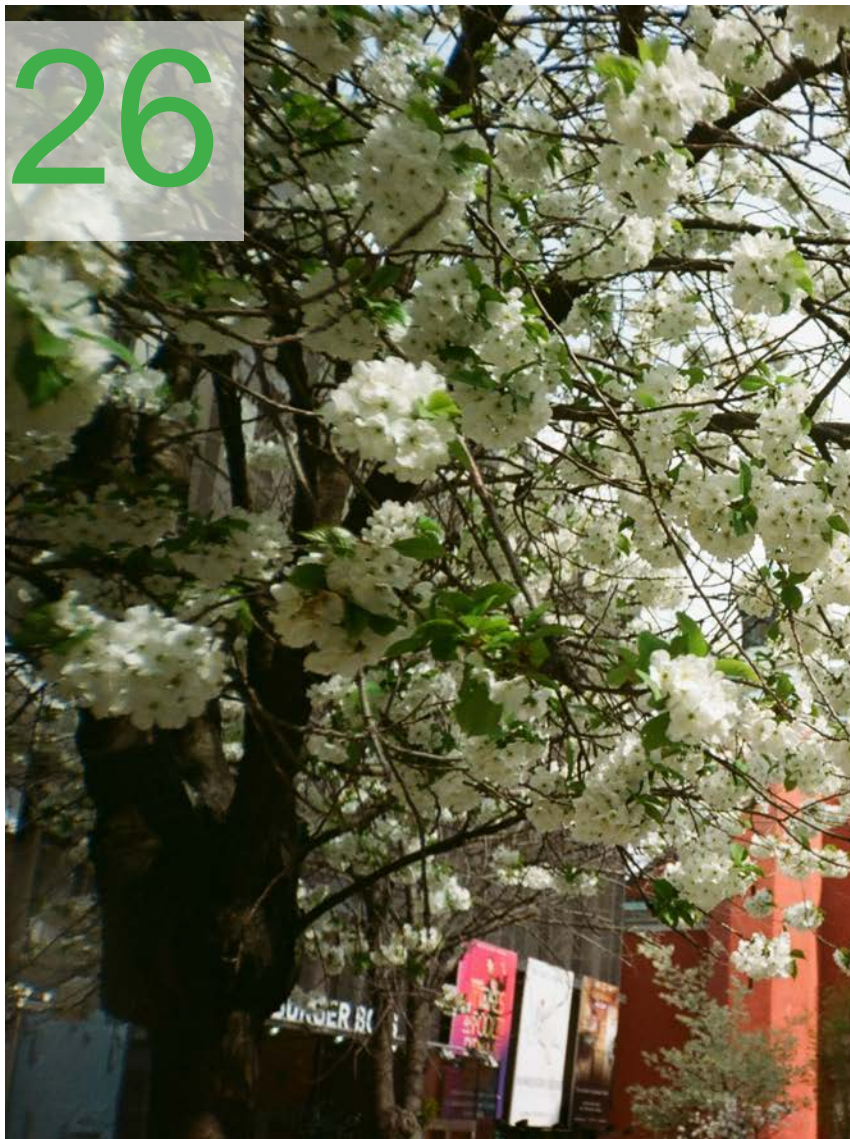


**Nollåttan är DHR Stockholmsavdelningens medlemstidning
Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet**

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

Nr 2 2026

- 2 Kalendarium
- 4 Ledare
- 5 Resa till Tranvik
- 6 Årsmöte
- 8 Intressepolitik
- 10 Midsommar
- 11 Medlemsförmåner
- 12 Aktiviteter
- 14 Söder om söder
- 15 Krönika



Detta händer i avdelningen

Maj

- 7 Avdelningens styrelsemöte
- 17 Bussresa till Flygvapenmuseet
- 18 Pub-kväll
- 20 Tranvik
- 21 Bowling
- 23 Musik-kafé
- 26-28 Sandösund
- 28 Avdelningens styrelsemöte

Juni

- 1 Lunchträff
- 4 Bowling
- 10 Avdelningens styrelsemöte
- 19 Midsommarafton Lagersberg
- 22 Pub-kväll
- 29 Lunchträff



Juli

26 Bussresa Älgparken

27 Lunchträff

Augusti

19 Tranvik

24 Lunchträff

25-27 Sandösund

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

Anmälan till aktiviteter: anmalan@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

• Per Frykman, ordförande

E-post: per.frykman@hotmail.se

• Mika Ihanus, vice ordförande

E-post: ihanusster@gmail.com

• Daniel Pollak, kassör

E-post: danpo03@gmail.com

• Ulla Kjellvinger, resor och evenemangs-
ansvarig.

E-post: ulla.kjellvinger@gmail.com

• Magnus Lindmark, ledamot

E-post: mlindmark873@gmail.com

• Peter Ojala, ledamot.

E-post: peter.ojala@dhr.se

• Erik Wernström

E-post: erik@dhr.se

• Ewa Wodzynska

E-post: ewawodzynska84@gmail.com

Valberedning

Sari Nykvist och Lena Haglöf

E-post: info@dhrs.se

Valår 2026: Vi synar de styrandes beslut!

JAG HETER PER FRYKMAN OCH ÄR
AVDELNINGENS NYA ORDFÖRANDE.

Det är ett uppdrag jag känner stor ödmjukhet inför och glädje över att ha blivit vald till. Nu är jag ingalunda ensam om att vara nyvald, Daniel Pollak är ny kassör. Erik Wernström och Ewa Wodzynska är nyvalda ledamöter. Kvar med massor av rutin och värdefull erfarenhet från den tidigare styrelsen finns Mika Ihanus som vice ordförande, Peter Ojala, Ulla Kjellvinger och Magnus Lindmark.

2026 är valår och det kommer finnas förväntningar på oss att hålla de styrande politikerna i Stadshuset ansvariga för beslut som fattats. Beslut som inneburit inskränkningar i att vi ska kunna leva fria och värdiga liv. De styrande talar ofta om vikten av att leva upp till FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. I det verkliga livet blir det sällan så. Kunskapen om FN-konventionen bland stadens tjänstemän som jobbar med olika former av personligt stöd, är allt för låg.

De som vinner valet måste snabbt se till att staden inte bara säger sig leva efter FN-konventionen – utan faktiskt gör det. Tomma ord duger inte.

Staden ger avdelningen stöd för att vi ska kunna ha medlemsociala aktiviteter. Det är rätt och viktigt. Men stödet för att avdelningen ska kunna ha ett

minst lika viktigt intressepolitiskt arbete har dragits in. Det är djupt problematiskt ur flera perspektiv. Vår röst bli svagare, förmågan att granska politiska förslag utarmas. Kort sagt är de demokratiska spelreglerna satta ur spel. Oacceptabelt. Vi förutsätter att stödet för intressepolitiskt arbete återinförs oavsett vem som kommer att styra i Stadshuset.

2026 kommer också bli året då avdelningens ekonomi måste återupprättas. Budgeten och verksamhetsplanen som presenterades på årsmötet accepterades inte. Det budgeterade underskottet för kommande verksamhetsår ansågs allt för stort. Den nya styrelsen fick i uppdrag att till försommaren presentera en reviderad budget och verksamhetsplan. Det innebär att styrelsen kommer gå igenom samtliga avtal, bland annat lokalkostnaderna. Allt som absolut inte är nödvändigt för att driva avdelningen kommer att omprövas. Vi måste också titta på den verksamhetsplan som ligger och de aktiviteter som är planerade. Medlemmarna kommer att kallas till ett extra årsmöte i juni för att kunna ta ställning till de nya förslagen.

Det kommer upplevas som smärtsamt men är tyvärr nödvändigt. För avdelningens överlevnad.

/ Per Frykman, ordförande
per.frykman@hotmail.se



Naturupplevelse i Roslagens famn

Onsdag den 20 maj

Tid: Vi träffas i Tranvik kl. 09:30 onsdagen den 20 maj.

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, Jonas grillar hamburgare av alla de slag och vi fikar.

Anpassad toalett finns.

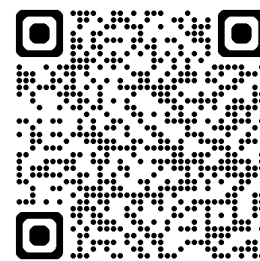
Lämna din bindande anmälan senast den 15 maj, till:

Grabbarna Zakett, 08-400 255 33, 076-010 69 78
alternativt mejla: info@zakett.se

Kostnad: Allt detta för 250 kr som sätts in på avdelningens BG konto 710-9333.

Varmt välkommen!

Arrangör: Stockholmsavdelningen



Vägbeskrivning till
Tranvik



Boktips

Såret och kampen

En av avdelningens medlemmar, Sari Nykvist, gör den 14 maj debut som författare.

På Akademibokhandels sida skriver de: "Detta är en stark, ärlig och modig berättelse om att växa upp med en funktionsnedsättning i ett samhälle som ofta inte är redo att möta olikheter. Med två ord som ledstjärnor - JA och NEJ - skildrar författaren sin resa från barndomens trygga gemenskap till vuxenlivets utmaningar, där osynliga normer och fördomar skapar murar.

En berättelse om smärtan av att stå utanför, men också om den urkraft som växer när ilskan och frustrationen får bli drivkraften för förändring."



Mötet i full gång. Mötesordförande Alexander Ojanne, sekreterare Ingela Larsson och mötesdeltagare.

DHR Stockholmsavdelningens årsmöte hölls i Bagarmossens Folkets hus lördagen den 28:e mars.

Före mötet serverades en härlig landgång. När alla var mätta satte vi igång.

Ungefär 37 röstberättigade medlemmar hade samlats. Alexander Ojanne (S), trygghets- och socialborgarråd i Stockholms stad, valdes till mötesordförande och Ingela Larsson valdes till mötessekreterare.

Först behandlades 2025 års verksamhetsberättelse, som godkändes.

Avdelningen valde en ny ordförande: Per Frykman tar över efter Nisse Duwähl. Vi tackar Nisse för lång och trogen tjänst och önskar Per hjärtligt välkommen till DHR Stockholmsavdelningen.

En delvis ny styrelse valdes: Mika Ihanus och Peter Ojala omvaldes på två år. Tre nya styrelseledamöter valdes in: Daniel Pollak (ett år), Erik Wernström (två år) och Ewa Wodzynska (två år). Vi önskar de nya varmt välkomna till styrelsen!

Lena Haglöf och Sari Nykvist fick förnyat förtroende och är valberedning även nästa år. Karin Sääf Göransson omvaldes som revisor på två år, och Stefan Sundquist valdes på ett år.

Efter att ha diskuterat avdelningens ekonomiska situation och budgeten för 2026 beslutade mötet att den nya styrelsen får i uppdrag att ta fram en ny budget, som ska presenteras på ett extra årsmöte i juni. Mer information om detta extra möte kommer.

Mötet avslutades med lotteri på röstkorten.

Kansliet och den nya styrelsen tackar för ett trevligt årsmöte. Nu ser vi fram emot det kommande arbetsåret!



Alexander Ojanne och den nyvalda ordföranden Per Frykman.



Den nya styrelsen håller sitt första konstituerande möte.



Förfrågan från nya styrelsen:

Eftersom avdelningen har en delvis ny styrelse är de intresserade av vad du som medlem behöver och vill ha av dem? Vad vill du driva för frågor och aktiviteter?

En fråga från Styrelsen alla svar är värdefulla!

Hör av dig, gärna före den 7 maj, till Ingela och Lina på kansliet:
Ring 08-564 826 50 eller sänd ett mejl till info@dhrs.se

Möte om hemtjänst och ledsagning

I februari bjöd vi i den gemensamma funktionsrättsrörelse - DHR Stockholmsavdelningen, Funktionsrätt Stockholms stad och SRF Stockholms stad – in till stormöte. Inbjudna gäster var social- och trygghetsborgarrådet Alexander Ojanne, som ersattes av borgarrådssekreterare Philip Stewén, äldre- och kulturborgarrådet Torun Boucher och ordförande i äldrenämnden i Stockholms stad och Äldrecentrum, Robert Mjörnberg. Ungefär 45 personer deltog.

Här är några av de ämnen som lyftes under kvällen:

Hemtjänst

Flera menade att det saknas kunskap, insikt och erfarenhet om fysiska och psykiska funktionsnedsättningar både i hemtjänsten och äldreomsorgen i stort. Torun höll med om att det finns stor förbättringspotential. Hon anser att hemtjänsten är hennes viktigaste fråga.

Karin, DHR, med flera, frågade om vem som avgör hur lång tid som behövs hos hemtjänstens brukare – till exempel hur lång tid en dusch får ta? Kan man ta del av riktlinjerna? Funktionshindersrörelsen skulle kunna hjälpa till med att göra dem bättre.

Flera frågor ställdes om hur många olika hemtjänstpersonal som besöker en brukare, vad som kan anses rimligt, och om vilka krav som ställs vid upphandling t ex på heltidsanställd personal? Torun svarade att biståndshandläggarna bedömer tidsåtgång, men vissa riktlinjer finns som gäller hela staden. Riktlinjerna ska vara ett golv, och inte en regel, men tillämpningen fungerar inte alltid. Hon berättade också att stadsdelarna har indikatorer för att mäta kontinuitet när det gäller till exempel vilka som kommer, för att man inte ständigt ska byta personal.

Robert svarade att det är viktigt med heltidsanställd personal i hemtjänsten. Att det är så många vikarier med olika tjänstgöringsgrad bidrar till att det blir dålig kontinuitet för brukarna.

Likvärdighet och rättssäkerhet

De inbjudna politikerna svarade att det finns utmaningar i likvärdighet mellan stadsdelarna, som med stor självständighet handskas med bl a äldreomsorg och insatser enligt socialtjänstlagen med mera. Insatser fungerar inte alltid enligt riktlinjer och budgetuppdrag. Borgarråd och nämndordförande, som t ex Robert Mjörnberg, får inte detaljstyra, men har ansvar för att säkerställa likvärdighet och rättssäkerhet.

Ledsagning

Det påpekades att ledsagning, inte följeslagare, ska gälla för synskadade, blinda och dövblinda. Torun Boucher bekräftade att även synskadade som är äldre än 65 år ska ha ledsagning och inte följeslagare. Det strider mot fattade beslut att bevilja följeslagare i stället för ledsagning. SRF lyfte ”friare ledsagning” som den nya socialtjänstlagen öppnar för. Ledsagning skulle kunna vara ett instegsjobb, både en arbetslivsinsats och en social insats som skulle kunna prövas i stadsdelarna. Ledsagning skulle då kunna beviljas även till de som inte fått insatsen enligt gamla SoL eller LSS. Philip Stewén svarade att man kan titta på möjligheten.

Överklaganden

Funktionsrätt lyfte frågan om överklaganden av stadens insatser, som oftast går till förvaltningsrätten och inte stadsdelarna. Förvaltningsrätten går bara på vad lagen säger, trots att till exempel socialtjänstlagen ska räknas som miniminivå och stadsdelarna har rätt att besluta om utökade insatser. Ungefär hälften av de överklaganden som går till förvaltningsrätten vinner bifall. Torun Boucher föreslog att man mailar direkt till henne i frågor som gäller överklagan.



Den nya styrelsen har inlett ett omfattande arbete med att få ordning på avdelningens ekonomi. Nya ordföranden Per Frykman berättar mer:

Resultaträkningen för 2025 slutade på ett minus på dryga två miljoner kronor. Den tidigare styrelsen presenterade en budget för 2026 som skulle gett minus på 1,8 miljoner kronor. Årsmötet accepterade inte den budgeten utan gav den nya styrelsen i uppdrag att presentera en budget i balans. Den ska presenteras före midsommar. Årsmötets beslut innebär att styrelsen går igenom samtliga budgetposter. Vi tittar på billigare lokaler för kansliet, alla avtal med leverantörer går igenom och omförhandlas eller sägs upp. Kostnaderna för att driva kansliet ska minska. Råd- och stödverksamheten som bedrivits avvecklas. Motsvarande stöd finns att få hos BOSSE Råd & Stöd. Medlemssociala aktiviteter ska så långt som möjligt värnas. Men i det ytterst allvarliga ekonomiska läge vi befinner oss i kan det inte uteslutas att även dessa aktiviteter påverkas.

Med en budget i balans kan vi bedriva både medlemssociala aktiviteter och en kraftfull rättighetspolitik.

Följ med oss till Lagersberg och fira

Midsommar

Fredag den 19 juni

Nu åker vi till DHR Västeråsavdelningens kursgård Lagersberg och firar midsommar med underhållning vid midsommarstången.



Tid: Vi träffas kl. 10.30 på Cityterminalen, Klarabergsviadukten 72 (mitt emot Press-byrån), Stockholm.
Bussen, som har lift, lastar kl. 11.00. Antalet platser för resenärer som sitter kvar i sina stolar under färd är begränsad.

När vi kommer fram blir det kaffe/te och jordgubbstårta.

Efter underhållning vid midsommarstången äter vi ett stort buffébord med allt som ingår i ett midsommarbord. Allt är hemlagat!

Vi är åter vid Cityterminalen i Stockholm cirka kl. 22.00.

Anmäl dig, senast fredag den 29 maj, till:

Grabbarna Zakett, tel. 08-400 255 33, 076-010 69 78 eller till
Ulla Kjellvinger, tel. 073-394 24 64. **Anmälan är bindande.**

Kostnad: 500:-. Avgiften betalas in på avdelningens
BG konto 710-9333.

I priset ingår:

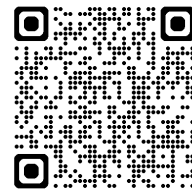
Bussresa, kaffe/te, tårta och midsommarbuffé.

OBS! Ta gärna med dig blommor för att
klä midsommarstången.



Välkommen!

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 scanna QR-koden här bredvid, 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.

Valberedningen har ordet:

Tack för förtroendet!



Vid årsmötet den 28 mars fick vi förnyat förtroende som valberedare. Det tackar vi för.

Vår uppgift som valberedare är att till årsmötet 2027 lämna förslag på antal ledamöter i styrelsen, på kandidater till styrelseledamöter och revisor samt arvoden till dessa. Vi tänker oss en styrelse på nio personer. Det innebär att vid årsmötet 2027 ska fyra personer väljas in i styrelsen.

Är du intresserad av att i styrelsen vidareutveckla avdelningens rättighetspolitiska arbete och våra sociala aktiviteter och gemenskap så hör av dig.

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 att höra av dig!

Lena och Sari



Härligt häng på Pubkväll!

Under våren fortsätter vi att ses,

kl 16.00-18.30, på
Restaurang Hjälmarén
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 Årstaberget till Årsta Torg.

Pubkväll måndag den 18 maj

Sista anmälningdag: onsdag den 13 maj

Säsongens sista Pubkväll hålls

måndag den 22 juni

Sista anmälningdag: onsdag den 17 juni

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 hjälpa oss att spara på miljön och ekonomin genom att avsäga dig 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.

Bowla med oss!

Vår populära **BOWLING**
i Sollentuna, en hall tillgänglig för
alla, fortsätter med kvällstider
säsongen ut!

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 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 anmälningss-
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!



Säsongens sista Musik-kafé

Lördag den 23 maj kl. 13.00-15.30

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

Till säsongens sista musik-kafé välkomnar vi åter Olle Eilestam som är en rutinerad pianist och sångare. Olle är pianisten som kan spela allt; från dansmusik till schlagers, swing, cocktailmusik, pop och rock.

Kaffe/te och smörgås serveras. En del DHR-Info ges och ett stort lotteri med fina vinster anordnas. Hörselslinga finns på plats.

Sista anmälningdag: tisdag den 19 maj

Pris: 60:- för medlem, 70:- för icke medlem. Betalas på plats kontant eller via Swish.

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 visningen fokuserar på huvudattraktionen, men personer i salongen kan 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."

För att ansluta dig till livesändningen: Du följa kostnadsfritt via en länk som går till <https://plstream.se/>. Vill du följa livesändningen får du ändå gärna anmäla dig så att vi vet på ett ungefär hur många som kommer tittar.



Lunchträffar

Vid äter en god lunch som var och en betalar för sig själv, pratar, umgås och har en trevlig stund tillsammans.

Måndag den 1 juni kl 12.30-15.00 ses vi på Restaurang Hjälmarens,
Hjälmarsvägen 43 i Årsta (Ramp finns på sidan om trappan.)

Färdtjänstadress: Hjälmarsvägen 37 Årsta. **Kollektivtrafik:** Buss 160 till Årsta Torg.

Sista anmälningdag: onsdag den 27 maj

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

Plats för lunchträffen måndag den 29 juni kl 12.30-15.00 är inte bestämd ännu.

Sista anmälningdag: onsdag den 25 juni

Våren närmar sej

Här sitter jag som en uv på min söderbalkong. Stolt över att ha tagit mej igenom ännu en vinter. Den var hård i år. Förbannat hård! Men snart är ju oxå den glömd.

Kisar upp mot solen.

Vår. Med sommar på G. Många sköna månader framför mej nu innan jag får klicka igång låtlistan med Lundells vinterlåtar igen.

Knölar upp t-shirtärmarna och kliar mej skönt på underarmarnas färska solbränna.

Balkongdörren öppnas och Janne kommer ut med en bägare toppat av skum.

- Var det här det var beställt?

- Mmm, ibland gillar jag dej lite mer.

Han flinar, ställer ner bägaren på bordet framför mej och rättar till sugröret.

- Vilket år i ordningen tror du det är som du serverar mej första vårbiran?

- Ja, säg det du. Vi hade ju tjugofemårsjubileum förra året. Men vårdrickan vete fan.

- Vår! Välkommen!

Jag andas in och koncentrerar mej på sugröret. Tre långa ljuvliga sug.

Släpper sugröret och låter det snurra runt i glaset. Tittar upp i det blå och nickar tre nick.

- Jahaja, kommit dithän i ceremonin då jag ska ta av dej tröjan?

- Japp, nu är hög tid. Högtid, haha.

Dricker lite till innan jag lutar mej framåt.

Med ett dåså tar Janne tag i tishans rygg och drar till.

Men då fastnar t-tröjans högra sida nere vid midjan i den satans inböjningen på armstödet bakre del. Det ritschar till och min näve spasmar till Janne.

- Aj! Oj! Vad var det som lät?

- Den har fastnat. Bra att det är en gammal som redan varit med om samma skit.

- Vad fan, nu igen. Visst ja, glömmet alltid den där fällan. Tröjan är helt paj. Du borde stämma Panthera. Jävla rulle.

Jag skrattar till och skakar på huvet.

- Tror du att det skulle löna sej?

- Värt ett försök. För skoj skull.

- Nej, skit i det. Och vem behöver tishor så här års. Jag köper ett nytt gäng till hösten.

- Du hade en annan rulle förr. Kanske ett annat märke oxå? Den här är smidigare men den förra var som en pansarvagn. Tog sej fram överallt.

- Den lever fortfarande. I uthuset på landet i väntan på nästa savannjakt. Man vet aldrig när det är dags för den trippen.

Min blick sveper över gården nedanför och stannar vid sandlådan. Ett leende kommer åt ungarnas stojande och ivriga grävande. Som björnungar färska från vinteridet.

- Nej fan, hämta mobilen och högtalarn. Nu jävlar! Våren närmar sej City!

/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 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
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

Marknad & Annonser: Kansliet

Tryck: Bergs Grafiska.

Bilder: DHR, Zakett och unsplash

Nollåttan ges även ut som taltidning och finns att läsa på hemsidan www.dhrs.se

Nollåttan info

Nollåttan är ett fristående organ som avdelningsstyrelsen beslutar om när det gäller ekonomin.

Redaktionsutskottet har i uppdrag att svara för innehållet. Ansvarig utgivare har i uppdrag att se till att innehållet inte strider mot lagstiftningen och inte är kränkande.

Foto: Samtliga personer har godkänt fotografering.
