

Vi måste tänka om:

- Nollåttan görs om till digitalt nyhetsbrev
- Resor ställs in

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

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

Innehåll

Sommar 2026

2 Kalendarium

4 Nollåttan i höst / Medlemsförmåner

5 Inställda resor

6 Söder om Söder / Pub-kväll



Detta händer i avdelningen

Juni

- 1 Lunchträff
- 10 Avdelningens styrelsemöte
- 22 Pub-kväll
- 29 Lunchträff

Juli

- 27 Lunchträff

Augusti

- 24 Lunchträff

September

- 2 Bad
- 7 Medlemsmöte på Kulturhuset inför riksdagsvalet (tillsammans med SRF och Funktionsrätt)
- 9 Bad
- 9 Avd styrelsemöte





16	Bad
21	Pub-kväll
23	Bad
26	Musik-kafé
28	Lunchträff
30	Bad

Sommarestängt

Sti har
semesterstängt
en skön sommar



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
- Peter Ojala, ledamot.
E-post: peter.ojala@dhr.se
- Ewa Wodzynska
E-post: ewawodzynska84@gmail.com

Valberedning

Sari Nykvist och Lena Haglöf
E-post: info@dhrs.se

Nollåttan kontaktuppgifter

Ansvarig utgivare: Susanne Berg
Redaktör & layout: Lina Jansson
E-post: info@dhrs.se
Marknad & Annons: Kansliet
Tryck: Bergs Grafiska.
Bilder: DHR, Pexels och unsplash

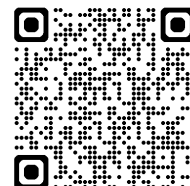
Om Nollåttan i höst

Som många vet är avdelningen i ett svårt ekonomiskt läge, och styrelsen har fått i uppdrag att se över alla kostnader. Styrelsen har därför beslutat att Nollåttan från och med i höst kommer att göras om till ett digitalt nyhetsbrev.

De medlemmar som inte har e-post kommer att få nyhetsbrevet på posten, så ingen kommer att bli utan viktig information från avdelningen.

Vi hoppas att Nollåttan ska kunna komma tillbaka som tidning i framtiden, men det här är det sista "vanliga" numret på ett tag.

Medlemsförmåner i DHR



Har du koll på alla fina förmåner du har som medlem?

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

Juridisk rådgivning: DHR samarbetar med juristbyrån Juridisk Assistans gällande rådgivning till DHR:s medlemmar. Rådgivningen är kostnadsfri för medlemmar.

Kontakta i första hand via mejl info@juridiskassistans.se.

I andra hand kan du ringa på telefon 0793- 01 23 26.

Beskriv kort ditt ärende och glöm inte att uppges 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.

Vi är tvungna att ställa in!

Inställda resor

På grund av det ansträngda ekonomiska läget i DHR Stockholmsavdelningen har styrelsen beslutat att ställa in alla planerade resor från och med 1/6. Vi behöver få en ekonomi i balans. Ekonomin kommer att redovisas på det extra årsmötet den 7 juni.



**Vi beklagar
att vi måste
ställa in
flera resor**

Resorna som inte kommer bli av under 2026 är:

- 19 juni - Midsommarafton på Lagersberg
- 26 juli - Bussresan till Älgparken
- 19 augusti - Tranvik
- 25-27 augusti - Sandösund
- 27 september - Buss & Båtresa Grisslehamn-Eckerö
- 22 november - Julbordsresa med Eckerölinjen
- 13 december - Julbordsresa till Lagersberg

/ Stockholmsavdelningen

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 anmälningdagen.

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

Lunchträffar



Sommarens lunch-träffar kommer att hållas på en ny restaurang. Vi ses på

Restaurang Blues Bar & Kök i Globen Shopping
(Restaurangen ligger i mitten av Shopping Arkaden)

Så här tar du dig till restaurangen:

Färdtjänstadress: Arenavägen 63, Hiss till plan S (4).

Kollektivtrafik: T-bana till Globen eller med tvärbanan till Globen. Gullmarsplan eller Årstaberget till Årsta Torg.

Måndag 29 juni kl. 12.30-15.00

Sista anmälningdag: 24 juni

Måndag 27 juli kl. 12.30-15.00

Sista anmälningdag: 22 juli

Måndag 24 augusti

kl. 12.30-15.00

Sista anmälningdag: 19 augusti

Info om lunchträffarna: Vi äter en god lunch, pratar, umgås och har en trevlig stund tillsammans. Var och en betalar för sig själv.

RWC finns i restaurangen.

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

Arrangör: Söder om Söder



Härligt häng på Pubkväll!

Vi ses 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.

Höstens första Musik-kafé

Lördag den 26 september kl. 13.00-15.30

Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44



Nu välkomnar vi åter Rolf Larsson som varit musiker, sångare och underhållare i många år. Rolf startade sin karriär som sångare och gitarrist i Roland Cedermarks orkester under åren 1974-90 och sedan med Trio med Bumba under närmare 20 års tid.

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

Hörselslinga finns på plats.

OBS!!! Nu höjer vi priset till 80:- för medlem och 100:- för icke medlem samt personliga assistenter. (Betalas på plats kontakt eller via Swish.

Kaffe/te och smörgås serveras.

Välkommen med din bindande anmälan, senast den 22 september, till:

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

OBS! Eftersom vi vill förmedla stämningen i den digitala visningen kan personer i salongen ibland synas i bild. **Meddela oss om du absolut inte vill filmas, så ordnar vi en plats där du inte förekommer i sändningen.**"

För att ansluta dig till den kostnadsfria livesändningen: Gå in på <https://plstream.se/>. Scrolla dig ner till Streamingkalendern och välj det Musik kafé du vill följa hos DHR.

Arrangör: Söder om Söder

Säsongens sista Pubkväll hålls

måndag den 22 juni
kl 16.00-18.30

Sista anmälningsdag:
onsdag den 17 juni

Höstens första Pubkväll hålls

måndag den 21 september
kl 16.00-18.30

Sista anmälningsdag:
onsdag den 16 september

Info om pubkvällar:

Vi äter lite och umgås under trevliga förhållanden.

Var och en betalar för sig själv.

Anmäl Dig till:

Ingela på kansliet, tel 08-564 826 50
073-981 99 54 eller per mejl till: anmalan@dhrs.se.

Arrangör: Stockholmsavdelningen



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**.

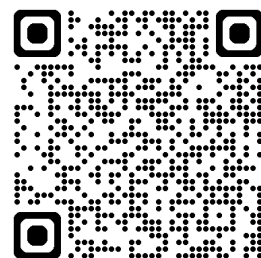
Du kan läsa mer om avdelningen och verksamheten genom att rikta kameran mot QR-koden här bredvid.

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!