

**DHR**  
DELAKTIGHET  
HANDLINGSKRAFT  
RÖRELSEFRIHET  
STOCKHOLMSAVDELNINGEN

# Nollåttan

Årgång 53 Nr 4 2024

Nollåttan är DHR Stockholmsavdelningens medlemstidning  
Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet

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

## Innehåll

# Nr 4 2024

### **2 Kalendarium**

### **4 Ledare**

### **5 Avdelningen**

### **10 Intressepolitik**

### **14 S:t Julianpriset**

### **15 Kultur**

### **16 Söder om söder**

### **18 Medlemsförmåner**

### **19 Råd & Stöd**

### **20 På gång**

### **22 Info om Nollåttan**

### **23 Krönika**

## Detta händer i avdelningen

### September

- 4 sept** Möte intressepolitisk arbetsgrupp
- 8 Sept** Grillning Lagersberg
- 11 Sept** Avdelningen styrelsemöte
- 15 Sept** Buss & Båtresor  
Grisslehamn Eckerö
- 16 Sept** Pub-kväll
- 18 Sept** Bowling
- 21 Sept** Musik-café
- 25 Sept** Resa Tranvik
- 26 Sept** Avdelningsmöte med  
politiker från socialnämnden
- 30 Sept** Lunchträff



### Oktober

- 9 Okt** Avdelningen styrelsemöte
- 9 Okt** Bowling
- 21 Okt** Pub-kväll
- 26 Okt** Musik-café
- 28 Okt** Lunchträff

### November

- 6 Nov** Möte intressepolitisk arbetsgrupp
- 13 Nov** Avdelningen styrelsemöte
- 13 Nov** 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  
E-post: info@dhrs.se  
Ordförande: Nisse Duwähl  
Tfn: 073-981 99 34  
E-post: nisse.duwahl@dhrs.se

### Kansli

Kanslichef: Sebastian Nikula  
Tfn: 073-981 99 54  
E-post: sebastian.nikula@dhrs.se  
Redaktör och administratör:  
Lina Jansson. Tfn: 08 – 564 826 50, mobil  
0709-819989 (må-to 09.00-13.30)  
E-post: lina@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., kassaförvalt.  
Tfn: 070-687 19 60  
E-post: mlindmark873@gmail.com
- Ulla Kjellvinger, resor och  
evenemangsansvarig. Tfn: 073-394 24 64  
E-post: ulla.kjellvinger@gmail.com
- Daniel Pollak, ledamot.  
E-post: danpo03@gmail.com
- Anna Palmborg, ledamot.  
E-post: anna.palmborg@gmail.com
- David Hansson, ledamot.  
E-post: david.hansson641@gmail.com
- Carina H Lindahl  
E-post: scobidobi2003@yahoo.com

### Valberedning

Sari Nykvist och Ingela Larsson  
E-post: info@dhrs.se

**16 Nov** Musik-café  
**18 Nov** Pub-kväll  
**21 Nov** Öppet hus  
**23 Nov** Jubileumsmiddag 100 årsfirande  
**25 Nov** Lunchträff

### December

**11 Dec** Avd styrelsemöte  
**11 Dec** Bowling  
**14 Dec** Adventskafe  
**15 Dec** Julbordsresa Grisslehamn-Eckerö

**Psst! Gå med i avdelningens intressepolitiska  
avdelningsgrupp! Kontakta kansliet för mer  
information**

**Ledare**

**Nisse**

**Duwähl**

**R**IKTLINJERNA FÖR

**biståndsbedömning** enligt SOL och LSS har uppdateras i Stockholm. Syftet är att de ska följa lagstiftningen samt de rättsliga prejudikat som har kommit i diverse rättsliga instanser de senast åren. Det är bra att staden uppdaterar sina riktlinjer med jämna mellanrum men de prejudikat som har kommit från rättssystemet är ofta inte till den enskildes fördel precis. Så de ärenden som stan själva har drivit mot en enskild förbättrar inte riktlinjerna utan snarare tvärtom tyvärr.

**Jag satt och gick igenom** en del av remissvaren från stadsdelarna och min egen stadsdel Skärholmen stack ut på en del när de tyckte att den enskilde som gjorde en ansökan skulle själv stå för kostnaderna för det olika intyg som stadsdelen kräver för att bevilja en ansökan. Om det skulle bli verklighet så småningom så skulle det bli till en plånboksfråga för den enskilde. Kostanden för en utredning som det går att köpa från olika aktörer kan kosta en rejäl slant har jag sett.

**En annan utmaning är att få alla stadsdelar att följa riktlinjerna, så den kommunala likhetsprincipen följs, vilket det har varit si och så med förut.** Det återstår att det blir med de uppdaterade riktlinjerna.



**Apropå avgifter verkar det som att stan kommer att införa avgifter på de offentliga toaletter som står runt om i Stockholm** och avgiften verkar landa på 10kr som ska betalas med kort eller dylikt. Det innebär att stan utestänger dem som inte har kort av olika anledningar.

Anledningen till avgiften är att förhindra prostitution samt narkotikaanvändning mm i stan toaletter. Jag tror nog inte att 10kr avskräcker de personer som sysslar med sexhandel precis. **För oss som har svårt att hitta en tillgänglig toalett tycker jag generellt att ett toalettbesök ska vara kostnadsfritt i det offentliga rummet.**

Kommer att tänka på ett gammalt radioprogram som hette Lort-Sverige som gjordes av Ludvig Nordström på 1930-talet där bland annat avsaknaden av toaletter togs upp om jag inte minns helt fel. **Nä tänk om rejält, det borde vara en mänsklig rättighet att ha tillgång till en toalett oavsett ens egna ekonomiska förutsättningar.** Vad skulle hända om man betalar dessa 10kr och det inte går att använda toaletten? Beloppet i sig är lågt men det är principen. Tänk att detta ska vara en fråga 2024.♦

# Ängsö nationalpark, Tranvik och Oscars brygga i maj: Fisketur till med SFFF\*



Alla hade flytvästar

Praktiska hållare till fiskespön på relingarna



Utflyktsdagen bjöd på kanonväder med sol och ljumma vindar. Färdtjänsten kom fram till Tranvik vid den tillgängliga rampen inbyggd i bryggan.

Den anpassade motorbåten rattade Kapten Jonas i en liten och smidig rullstol och kunde lätt röra sig av och på och i båten och bryggorna tack vare egen ramp. Alla gäster hade också rullstolar.

Zaketterna fungerade som besättningsmän. Skeppshunden Ludde har egen plats vid relingen

Tack vare ekolod i båten kan man söka efter strömmingsstim och agna metspöna för god fångst!

Dags för grillade burgare m.m på däckena vid de anpassade paviljongerna på Ängsö vid Oscars brygga. Mums!

Det är tillgängliga bekvämligheter och stigar på den natursköna ön som är en av de äldsta nationalparkerna i Sverige.

\*SFFF firar 15 år i år. Sveriges Funktionshindrades Friluft- & Fiskeförening har bas i Norrtälje ordnar anpassade utflykter och håller föredrag m.m

*Louise*

## Avdelningen

# Utflykt till Väddö Alpackagård

Några av oss träffades på Cityterminalen, där Desiree från Sundbergs buss kom och hämtade oss. Vi åkte på en rundtur innan vi kom fram till Alpackagården. Där möttes vi upp av en del medlemmar som hade åkt med färdtjänsten dit.



Vi började med att äta en matig smörgås. Sen blev vi guidade av Anna ute i hagen med alpackor. Vi matade och klappade dem. Alpackorna var så otroligt fina och lite busiga. Sen fick vi vänta med att gå till fåren, för det kom en regnskur. När regnet avtog så var vi och hälsade på fåren. Det fanns Walliska svartnosfår, men de var lite skygga så det gick inte att klappa dem. Men det fanns andra får som ville bli klappade. Det fanns även några kaniner men dom ville inte vara framme.

Innan hemresan så var det kaffe och en bakelse. Det fanns en affär där de sålde alpackagarnar, lite stickade saker, gosedjur och fårskinn med mera. Det fanns även en stuga med en del loppissaker.

Vi lastade bussen och började resan mot Stockholm. Det blev stormbyar och regn på resan. Så konstigt vädret var på den här resan. Trots regnskurar så hade vi en fin och trevlig dag.

*/Ulla*



Liten kanin



**Avdelningen**

Wallinska  
svartnosfår

Nyfikna får



Kaffepaus

# Försommarresa till Sandösunds Resort & Camping på Åland



Hela gruppen samlad på klipporna

**V**i startade vår resa från Cityterminalen, med Kolmårdsbuss till Grisslehamn, där vi sammanstrålade med en del som åkt med färdtjänsten. Vi åkte med Eckeröbåten från Grisslehamn till Berghamn på Åland. Där lastade vi bussen och åkte till Sandösunds Camping. Efter inkvartering åt vi en god middag.

Dag två var vi ute i det fina vädret. På eftermiddagen samlades vi för fika, där skådespelaren Mats Stenlund läste ur romanen Katrina av Sally Salminen. Mycket intressant tyckte vi alla. Vi hade det fint med soligt och blåsigt väder.

Dag tre var busschauffören Roland, Mikke Zakett och kanslichefen Sebastian hurtiga på morgonen och tog sig ett dopp i havet. Det var inte så varmt i vattnet, ca 12-14 grader. Efter lunchen packade vi in i bussen. Det blev en rundtur från norra till södra Åland. Sebastian guidade oss vilket var mycket uppskattat av oss alla.



## Avdelningen

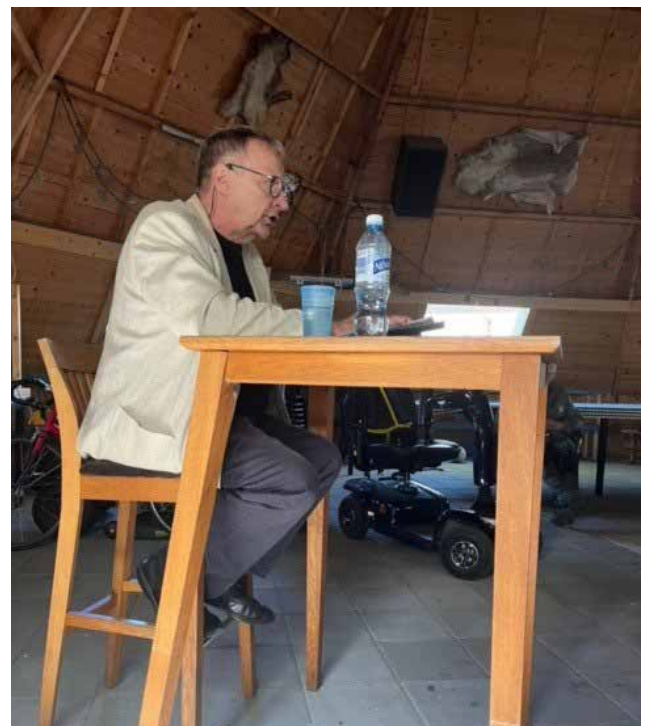


Gruppen lyssnar andäktigt

Vi åkte till hamnen för att sedan åka med båten till Grisslehamn, direkt när båten åkte åt vi en fin buffémiddag. Vi hade en fin och trevlig resa. Det enda som var irriterande var alla stora ettriga myggor som kalasade på oss, vi skulle haft myggmedel med oss.

Ett stort tack till Er alla som gjorde resan så bra

*/Ulla*



Mats Stenlund



# Svedmyrabadet räddas

## Det tillgängliga badet ska renoveras.

**Svedmyrabadet, som invigdes 1969**, är i mycket stort behov av renovering. Det verkade länge som om badet skulle stängas helt då renoveringen ansågs kosta för mycket. Badet ägs av kommunala Stockholmshem och det är Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsförvaltning som ansvarar för verksamheten.

DHR drog igång ett påverkansarbete som bestod i skrivelser till olika politiska nämnder och enskilda förtroendevalda. En namnsamling anordnades vilken överlämnades personliga till representanter för stadsdelsnämnden vid ett arrangemang med ett stort antal badgäster närvarande på badet. Personliga kontakter togs med politiker och uppvaktning av hela stadsdelsnämnden skedde vid dess öppna möte. Tidningen Mitt i följde frågan och har publicerat flera artiklar. Den ideologiskt centrala fråga som DHR drivit är allas rätt att kunna bada.

I början av 2024 sade stadsdelsförvaltningen upp hyresavtalet. Efter påverkansarbetet från DHR meddelade dock stadsdelsnämndens ordförande Hassan Jama (V) att man skulle göra en ny utredning av vad en renovering skulle kosta.

Utredningen drog ut på tiden, och samtidigt höjdes fler röster för att badet skulle få vara kvar. I mars lämnade DHR Stockholmsavdelningen, genom Patrik Forslin, över 628 namnunderskrifter i ett upprop för badets bevarande.

I maj och juni har representanter från idrottsnämnden, stadsdelsnämnden och kommunala Stockholmshem haft flera möten där de har diskuterat badets framtid. Nu har Hassan Jama (V), ordförande i Enskede-Årsta-Vantörs stadsdelsnämnd ett besked att ge.

– Majoriteten är överens – badet ska renoveras. Vi kommer att stänga det när avtalet löper ut i september, och då ska Sandsborgsbadet tillgänglighetsanpassas så att alla kan bada där under renoveringstiden, säger Hassan Jama (V) i en intervju med tidningen Mitti. Ett formellt beslut om renoveringen fattas i höst. •

### **Fakta om Svedmyrabadet:**

På Svedmyrabadet är vattentemperaturen 34 grader, jämfört med ca 27 grader i ”vanliga” bassänger. Det gör att det är extra lämpligt för personer med rörelsehinder och smärttillstånd. Svedmyrabadet är den enda av Stockholms stads badanläggningar som, förutom det varma vattnet, även tillhandahåller personlig hjälp med kläder, hygien och förflyttning för den som behöver det.

# Ändring av riktlinjer för handläggning av insatser enligt LSS

**Kommunstyrelsen i Stockholms stad har fattat beslut om att ändra riktlinjerna för handläggning av insatser enligt LSS och bistånd enligt SoL till personer med funktionsnedsättning.**

**Syftet med riktlinjerna är att** garantera att bedömning och utredning av rätten till insatser, sker på ett rättssäkerhet sätt. Syftet är också att tillgången till insatser ska vara de samma i hela staden. Enligt ansvariga politiker har riktlinjerna har främst ändrats och uppdaterats så att innehållet stämmer överens med aktuell lagstiftning och praxis. Nollåttan ställde några frågor om de nya riktlinjerna till social- och trygghetsborgarrådet Alexander Ojanne (S).

**Enligt de nya riktlinjerna blir det även i fortsättningen årliga uppföljningar för beviljade insatser enligt LSS. Finns det risk för att uppföljningarna skapar en onödig oro för att eventuella insatser ska ryckas bort? Att uppföljningen i praktiken blir en omprövning?**

– Anledningen till varför vi tog bort de schablonmässiga tidsbestämmelserna var för att minska oron för de personerna i behov av de här stöden. Jag tror och hoppas att deras oro kommer att minska. De årliga uppföljningarna är i grunden till för att säkerhetsställa att kvaliteten på insatserna är goda, säger Alexander Ojanne.

**En anledning att ha längre giltighetstid för beslut är att minska handläggarnas arbetsbörda. Blir inte denna arbetsbörda väldigt tung även i fortsättningen, om uppföljning krävs varje år?**

– Vi vet att det är en stor arbetsbörda för personalen i socialtjänsten. Jag hoppas att vi kan ta bort några onödiga arbetsmoment med den här åtgärden så att mer tid kan läggas på att ge så bra kvalitet som möjligt på de insatser som ges. Det är bland annat det de här uppföljningarna syftar till, säger Alexander Ojanne.

**I riktlinjerna står att vid ansökan om ledsagarservice ska det tas med i bedömningen om den som ansöker ”delar hushåll med en make/maka, partner eller med någon annan.”. Finns det en risk att detta hindrar den sökande från att få det individuella stöd den har rätt till, med hänvisning till att stödet kan tillgodoses av personen man delar hushåll med?**

– Det är mycket viktigt att de som är i behov av ledsagarservice ska kunna genomföra även fritidsaktiviteter utan att en partner behöver vara med. Det är någon som tas i beaktning vid bedömningar. Sen är det klar att om man lever ihop med en partner kan vissa saker göras tillsammans där en insats är nödvändig, säger Alexander Ojanne. •

---

## S:t Julianpriset 2024



Vinnarna av S:t Julianpriset 2024 tillsammans med Arvid Vikman Rindevall, ordförande i kommunstyrelsens råd för funktionshindersfrågor, och Astrid Thornberg, funktionshindersombudsman. Foto: Lieselotte van der Meijs

**S:t Julianpriset är Stockholms stads pris för att belöna arbete** som görs för att inkludera människor med funktionsnedsättning i samhället. Priset delas ut i fyra olika kategorier till verksamheter inom Stockholms stads geografiska gräns. Verksamheterna kan bedrivas av staten, kommunen, regionen, privata näringslivet eller föreningsliv och ideella verksamheter. S:t Julian är värdshusvärdarnas och gästfrihetens skyddshelgon, vilket gör honom till den perfekta symbolen för ett stadsliv där alla är välkomna.

### Vinnare av S:t Julianpriset 2024

#### **Fysisk tillgänglighet: Scandic Continental**

Juryns motivering: För sitt mångåriga och strukturerade arbete med tillgänglighet och ett helhjärtat engagemang som genomsyrar hela verksamheten. Man arbetar nyfiket med ständiga förbättringar och har inte bara en ambition, utan har i hög utsträckning förverkligat att göra hotellet och dess utbud tillgängligt för alla.

#### **Tillgänglig information och kommunikation: Teater Pero**

Juryns motivering: För sitt tydliga och systematiska arbete med information och kommunikation där aktiv involvering är en naturlig del i att tillgängliggöra utbudet till målgruppen. Med sitt genomtänkta koncept, att med god förberedelse och anpassningar för målgruppen, skapa en teaterupplevelse för alla.

#### **Arbetsgivaregenskaper: Internationella enheten på Nationella operativa avdelningen (Noa)**

Juryns motivering: För sitt föredömliga och systematiska arbete, där engagemang och uthållighet visat sig vara avgörande. Man har en tydlig ambition och vilja att utvecklas genom nya samarbeten och att sprida sitt arbete vidare inom organisationen. Genom en målmedvetenhet möjliggör man att fler går från utanförskap till ett meningsfullt arbete.

#### **Tillgängliga kultur- och fritidsaktiviteter: Stockholm Västra IFFF – Bowlinggänget**

Juryns motivering: För sitt mångåriga och stora engagemang, där anpassning och lösningsfokus är självklarheter för att skapa fritidsaktiviteter för personer med funktionsnedsättning. Viljan att växa och utveckla verksamheten är ständigt närvarande. De som en gång kommer hit, kommer tillbaka. Här finns möjlighet till utveckling och att träffa kompisar – nya som gamla.

## Några glimtar från sommaren i Stockholm

Parkteatern har alltid ett bra och varierat programutbud med gratis inträde på många olika platser. På Sergels torg såg jag en OS-'hästuppvisning' med tre engelsktalande fransmän som verkade ha lika roligt som publiken.

Galärparken var det dags för Händer med Händel en utmärkt skicklig blandning av musik och akrobatik i den högre skolan.

Kulturhuset Stadsteatern har alltid Öppet. *Gör det själv* kallades en utställning om hur många kan göra konst på många olika sätt.

Där finns också en spännande utställning om en konstnär som åker till flyktingläger och samarbetar med barnen där.

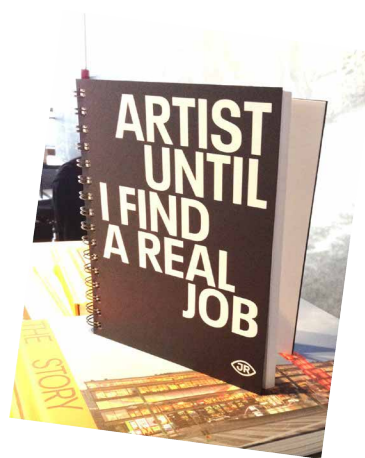
Man gör vepor med jättestora fotografier av flyktingbarn som placeras på en öppen plats av lögerbarn och filmas från drönare.

En ny utställning på temat barn är planerad för hösten.

En IT-värd finns nu tillgänglig vid plattanplanets lånedatorer liksom på en del andra stadsbibliotek.

Millesgården visar konst av mentalpatienter både med och utan konstnärlig utbildning.

Åka Waxholmsbåt med Färdtjänstkort går bra tack vare hjälpsam besättning. Också ångbåtarna är anpassade på olika sätt.



Utställningen JR – Déplacé-e-s visas på Plan 5. Filmer och program visas också i Biografen till den 12 januari nästa år.

Konstnären kallas JR och började arbeta med konst i samhället för ett par decennier sedan.



Louise

# Lunchträffar



## **Lunchträff måndag den 30 september kl. 12.30-15.00.**

Sista anmälningdag onsdag den 25 september.

Bestäm om Du vill äta fisk eller kött.

Vi träffas på Bagarmossens Tapas (samma hus som ICA)  
Lagaplan 5 Bagarmossen.

Färdtjänstadress Lillåvågen 44 Bagarmossen.

## **Lunchträff måndag den 28 oktober kl. 12.30-15.00**

Sista anmälningdag onsdag den 23 oktober

## **Lunchträff måndag den 25 november kl. 12.30-15.00.**

Sista anmälningdag onsdag den 20 november.

Vi träffas på Restaurang Hjälmarens, Hjälmarsvägen 43 Ramp finns på sidan om trappan.

Färdtjänstadress: Hjälmarsvägen 37 Årsta.

Buss 160 från Gullmarsplan eller Årstaberget till Årsta Torg.

Ledsagare finns på plats.

---

### **Info om lunchträffar:**

Vi äter en god lunch, pratar och umgås under trevliga förhållanden. Var och en betalar för sig själv. Ledsagare finns på plats.

Anmäl Er till

Majvor de Chasseur tfn 070-528 50 69 eller till

Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64.

Alla är hjärtligt välkomna, inte bara medlemmar.

Arrangör Söder om Söder



# Musik-café

## **Musik-café lördagen den 21 september kl. 13.00-15.30**

Vi välkomnar vi åter Ari Haatainens Trio. Ari är både svensk och finsk dragspelsmästare. Det blir både sång och musik-  
underhållning.

Sista anmälningsdag tisdag den 17 september.

## **Musik-café lördag den 19 oktober kl. 13.00-15.30**

Den här gången välkomnar vi Anders Elmblad åter. Anders  
underhåller oss med sång och musik.

Sista anmälningsdag tisdag den 15 oktober.



## **Musik-café lördag den 16 november kl. 13.00-15.30**

Nu kommer Lena Olsson Björkén och Måns Ek. Lena och Måns är kända från  
Vallmans Salonger mm.

Sista anmälningsdag tisdag den 12 november.

**Plats** Bagarmossens Folkets hus, Lillåvägen 44 Bagarmossen

**Pris** 60:- för medlemmar 70:- för icke medlemmar. Betalas på plats eller via Swish.  
Kaffe/the och smörgås serveras. Anmälan är bindande.

---

### **Info:**

Välkommen med din anmälan till  
Majvor de Chasseur tfn 070-528 50 69  
eller till Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64.  
DHR-Info och ett stort lotteri med fina vinster.  
Hörselslinga finns på plats. Ledsagare finns på plats.

Alla är hjärtligt välkomna, inte bara medlemmar.

Arrangör Söder om Söder.

# 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](mailto: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](mailto: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. Självriskerna 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 [unikforsaking@fuab.com](mailto:unikforsaking@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.



## 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 och kanslichef Sebastian Nikula har lång erfarenhet av arbete med dessa frågor och har många bra kontakter.

**Tveka inte att höra av dig om du har funderingar!**

**Sebastian Nikula tfn 073-981 99 54**

**Nisse Duwähl tfn 073-981 99 34**

## På gång



# Pubkvällar

### Info om Pub-kvällar:

Vi äter lite och umgås under trevliga förhållanden.

Var o en betalar för sig själv.

Anmäl Er till Majvor de Chasseur tfn 070-528 50 69

eller till Ulla Kjellvinger

tfn 073-394 24 64

Anmälan är bindande.

Alla är hjärtligt välkomna, inte bara medlemmar.

Arrangör Stockholmsavdelningen.

**Pub-kväll måndag den 16 september kl.**

**16.00-18.30** Sista anmälningdag onsdag den 11 september.

**Pub-kväll måndag den 21 oktober kl. 16.00-**

**18.30** Sista anmälningdag onsdag den 16 oktober.

**Pub-kväll måndag den 18 november kl.**

**16.00-18.30** Sista anmälningdag onsdag den 13 november. OBS! Sista Pub-kvällen för säsongen.

Vi träffas på Restaurang Hjälmarens. Hjälmarvägen 43 Ramp finns på sidan om trappan. Färdtjänstadress Hjälmarvägen 37 Årsta. Buss 160 från Gullmarsplan eller Årstaberget till Årsta Torg.

Ledsagare finns på plats

## Bad

Badet på Beckomberga höstterminen 2024 startar den 4/9 och slutar den 11/12.

Tid: 17.15-19.30.

Bassängen har höj- och sänkbar botten och temp på ca 33 grader.

Anmäl till Carin Lemberg, tel 073-6184533



# Bowling

På gång

Vi fortsätter med våra populära bowlingträffar i Sollentuna.

**Onsdag 18 september kl. 14.00-15.30**

**Onsdag 9 oktober kl. 14.00 - 15.30**

**Onsdag 13 november kl. 14.00 - 15.30**

**Onsdag 11 december kl. 14.00 - 15.30**



## Info:

Plats: Sollentuna Bowling, Stubbhagsvägen 2, Sollentuna.  
Starttiden är kl. 14.00 men man bör vara på plats ca 13.30.

Janne & Mikke från Zakett är på plats i god tid om Du kanske vill äta eller fika innan.  
Praktiskt är att anmäla sig till Janne eller Mikke, Zakett på vårt gemensamma nummer, tel. 08-400 255 33

## Vägbeskrivning till SFFF Tranvik, Norrtälje

Vägbeskrivning från Stockholm

- Kör(E18) till Norrtälje
  - Tag av kustvägen (276)
  - Kör mot Åkersberga förbi Penningby avfarten 400m
  - Sväng vänster vid skylt "Naturreservat Grovsta" (gul skylt)
  - Följ vägen ca 400
  - Sväng höger vid träskylten "Oscarsbrygga" (vit text)
  - Följ vägen ca 2 km
  - Sväng första vägen vänster vid liten träskylt (vit text) brygga 400m.
- Grattis! ni är framme vid Oscars Brygga i Tranvik.

Koordinater  
59.651917,18.715528

# Utgivningsplan Nollåttan 2024

	Manusstopp	Utgivning	
Nr 1.	12/1	Vecka 5	
Nr 2	14/2	Vecka 10	
Nr 3	5/4	Vecka 17	
Sommarbladet/ I väntan på Nollåttan	8/5	Vecka 22	
Nr 4	9/8	Vecka 36	
<b>Nr 5</b>	<b>13/9</b>	<b>Vecka 41</b>	<b>Nästa nummer!</b>
Nr 6	31/10	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](mailto:info@dhrs.se) eller skickar per post till DHR Stockholmsavdelningen, Vasagatan 28, 111 20 Stockholm.

## Nollåttan kontaktuppgifter

Ansvarig utgivare: Sebastian Nikula  
Redaktör & layout: Lina Jansson  
E-post: [info@dhrs.se](mailto: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](http://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.

## Passa Spasmer

Septembersolen smeker ömt mitt ansikte när jag låter foten dunka till dörröppnarens knapp och Paula kör in mig i polishuset.

Å helvete, vad mycket människor! Men vafan, bara att bita ihop. Och tänka på hur skönt det ska bli att komma iväg till solen i november. Ren tur att jag kollade passet. Det hade gått ut redan för två år sen. Med andra ord har det inte varit några utlandstripper på länge. Betyder troligen tyvärr att duvan Halta Lotta nog inte finns kvar. Det hade vart mysigt om hon kom inflygande på hotellrummet igen efter alla år och fortsatt att hoppa omkring på bordet och picka i sig mina nötter.

Väcks brutalt till nuet av en hostattack som exploderar i mig. Blickar vänds undrade mot mig och jag sväljer hårt några gånger tills det stillnar.

– Hur mår du?

Jag ger Paula en flinande blick.

– Förutom att jag håller på att dö av lungpaj är de ganska bra. Inte bakis som en örn längre

efter gymet men något darrig.

– Du har dig själv att skylla din suput.

– Tack för medkänslan. Hjälp mig att ta en kölapp istället för att tjafsa.

När mitt nummer piper fram visar väggklockan att det har gått fyrtio minuter.

Men tiden är ju bara en illusion som det heter.

Nickar åt Paula att rulla till båset där mitt nummer blinkar.

Jaha, nu är det bara att hoppas på att ansiktsspasmerna är på sitt avslappnade humör.

Förresten, skitsamma, det är inte jag som ska glo på mitt passfoto.

Tittar stint på snuten som sitter innanför glaset och mumlar till Paula att sköta snacket.

– Jag pallar inte idag.

– Okej, ja, jo, Håkan här vill att jag ska prata för honom. Och han behöver ett nytt pass.

Efter några snabba klick på tangentbordet tittar snuten upp.

– Kommer han runt här inne så jag kan ta ett foto på honom? Annars finns det ett specialbås

som är större.

Jag gör en huvudrörelse till Paula så hon vrider rullen mot kameran och tar av mig hatten.

– Nu Håkan, sänker jag kameran. Bra om han tittar rakt in i kameran och håller huvudet stilla.

Spasmerna upptäcker sin chans och tar den.

– Fram med hakan lite och som sagt bra om huvudet är fokuserat.

Jag tar ett djupt andetag och stirrar in i linsen.

Det här liknar någon av mina krönikor i *Nollåttan*. Svårt bara att se ett bra slut på den här sejouren.

Paula tar fram en servett ur min träningsjacka och torkar bort dregel från hakan. Nickar ett tack till henne och ger snuten en snabb blick.

En sån där ska inte få mig i diket.

Ett kort morrande garv slinker ur mig innan jag blickar in i linsen igen.

Hur var det med det där att det inte är jag som ska betrakta mitt jävla passfoto. Så kom igen mina kära spasmer, ryck och håll på allt vad ni vill och kan.

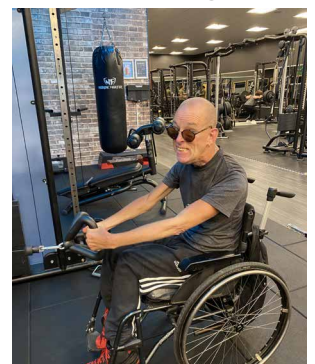
Jag bryr mig inte smack. Har ändå inga tider att passa idag.

Och det är länge, länge till november.

Håkan Pettersson

[www.hakanpettersson.com](http://www.hakanpettersson.com)

Patreon Håkan med näsa för stil





## Hej igen!

Du som bor i Ekerö, Lidingö, Solna, Sollentuna och Stockholm!

Kom med i DHR\* och Stockholmsavdelningen! Som medlem kan Du tillsammans med alla de andra påverka vårt samhälle så att det blir mer jämlikt och jämställt och då mer praktiskt och hanterligt för många fler människor.

Du kan dessutom också delta i och initiera fritidsaktiviteter och social gemenskap Du kan också uppleva och själv utöva bra kamratligt stöd = kompisskap = "medmänsklighet istället för motmänsklighet".

Du är självklart också välkommen om Du bara vill stödja vårt arbete! Även om Sverige ratificerade FN-konventionen för personer med funktionsnedsättningar redan 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.

\*DHR började som en Kamratförening 1924. **DHR** står numera för **Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet** efter att ha hetat De Handikappades Riksförbund.

Läs mer på [dhrs.se](http://dhrs.se) och se Nollåttan m.m. digitalt där. Kolla [dhr.se](http://dhr.se) eller ring till förbundet 08-685 80 20 och tala med Erik eller Åsa.

Värva medlemmar! Och få en Sverigelott per värvad ny medlem! D.v.s. ju fler medlemmar ju flera lotter! 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 betalat sin medlemsavgift.

Har du några frågor?

Mejla [medlem@dhr.se](mailto:medlem@dhr.se) eller ring 08-685 80 20 till förbundet

Telefontiderna är måndag och onsdag kl.10-12 och tisdag kl.13-15

**Varmt välkommen!**