

# Nytt från DHR Faluavdelningen

Nummer 1-2022

Februari 2022

**DHR**  
DELAKTIGHET  
HANDLINGSKRAFT  
RÖRELSEFRIHET

## Föreningens styrelse Ordförande

Astrid Elsander  
023-237 33

## Vice ordförande

Inga-Lill Häger Hammar  
073- 228 56 26

## Kassör

Inge Fakt  
070-593 67 34

## Sekreterare

Britt-Marie Fakt Larsson  
070-249 59 38

## Ledamöter

Britta Danielsson  
073-834 70 89

Erik Johansson  
070-151 35 16

Håkan Hammar  
070-327 24 43



DHR  
Faluavdelningen  
Bergmästareg. 24  
791 30 Falun

Tel. 023-125 17

E-post: [falun@dhr.se](mailto:falun@dhr.se)

Hemsida:  
[www.dhr.se/falun](http://www.dhr.se/falun)

Expedition stängd  
tills vidare

Bankgiro: Bg 610-4236

## Aktuellt från DHR Faluavdelningen och DHR-Centrum

**DHR-Centrum** är fortsatt stängt för spontana besök. Endast i förväg bokade aktiviteter får genomföras. För att kunna hålla avstånd och undvika trängsel är deltagarantalet begränsat vid varje tillfälle. Anmälan är obligatorisk vid alla aktiviteter.

All bokning av lokalen skall ske via Inge tel 070-593 67 34.

**Expeditionen** är fortfarande obemannad. Vi hämtar post ca 1 gång/vecka. Telefonen är vidarekopplad till en mobil där någon i styrelsen svarar.

Vid frågor kontakta någon i styrelsen



Om du vill ha något snabbt till fiket kan du prova dessa muffins som är utan vanligt socker eller vetemjöl.

## Avdelningen

säljer

## Bingolotter och Sverigelotter

Vill Du hjälpa till att sälja eller köpa, hör av Dig till Inge 070-593 67 34

## Planerad verksamhet

Då smittspridningen är högre än någonsin kan vi behöva ställa in planerad verksamhet.

**Tisdagsträffen den 22 februari** är inställd.

**Årsmötet** kan ev. få nytt datum och/eller plats.

Alla ändringar meddelas på vår hemsida: [www.dhr.se/falun](http://www.dhr.se/falun).

Ni kan även ringa 023-125 17 och fråga om någon aktivitet är inställd.

**Badet i Bjursås** är bokad på måndagar mellan kl 18.00 - 20.00, det kan bli inställt om Falu Kommun avbokat tiden.

## Bananmuffins

8 st normala eller 16 st mini

2 bananer, gärna "övermogna"  
2 dl havregryn  
3 ägg  
2 tsk bakpulver  
1 tsk kanel

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Smula sönder havregrynen med fingrarna i en skål.
3. Mosa bananerna.
4. Blanda ihop alla ingredienser till en smet.
5. Klicka ut smeten i muffinsformar på en plåt.
6. Grädda dina muffins mitt i ugnen i ca 15 minuter.

### Innehållsförteckning

1 DHR-Centrum, Expeditionen, Planerad verksamhet, Bananmuffins

2 Kan jag åka tåg med elmoppe?, Vilka rullstolar är tillåtna på SJs tåg? Vårvinterhälsning

## Kan jag åka tåg med elmoppe?

I många år har det inte gått. I höstas gick jag in på SJ:s hemsida för att kolla vad som gäller. Till min glädje fann jag då att reglerna ändrats till en del.

På vissa tåg kan man åka med: elektrisk promenadscooter, elscooter, elmoped och rullstol (manuell rullstol, elrullstol/permobil). Finns förteckning på hemsidan om vad som gäller på olika tåg. Dock har jag upptäckt att den inte är komplett.

Jag har åkt till Stockholm två gånger.

Tåg i Bergslagen fungerar utmärkt liksom SJ 3000. Där finns en vagn (troligen vagn 4) som har låg ingång. Kör bara rakt in på en rundel, som kan höjas och vridas, så att det bara är att köra av. Plats finns för rullstol eller elmoppe. Man kan sitta kvar eller byta till stol. Man kan alltså boka rullstol och säte, finns instruktioner på hemsidan. Rullstolsplats måste bokas för att få åka.

Rullstolssymbolen finns på många tåg.

Jag kollade hur det är med Intercity innan jag skulle åka.

Var dels till järnvägsstationen och tittade på ett Intercitytåg, och ringde dessutom Kundtjänst, på uppmaning av tågpersonalen, som inte kunde ge besked.

Efter mycket letande kom Kundtjänst fram till att det INTE går att åka Intercity med elmoppe. Där går det bara med manuell rullstol.

Testade detta i söndags, och det är knappt att det går. Är en gammal lift i en av dörrarna som fällt ner. Den var gammal och skraltig, men jag lyckades komma på med hjälp av två personal.

Typ av tåg	Maxmått promenadscooter	Maxmått rullstol	Anmärkn.
SJ 3000/X55 Regina (TiB) Regina (Vänertåg) Mälartåg (ER1)	Längd = 125 cm Bredd = 70 cm Vikt = 300 kg (inkl. resenär) Max vändcirkel = 260 cm (radie = 130 cm)	Längd = 125 cm Bredd = 75 cm Vikt = 300 kg (inkl. resenär)	
X 2000 X40 (SJs dubbeldäckare)	Längd = 105 cm Bredd = 55 cm Vikt = 300 kg (inkl. resenär) Max vändcirkel = 220 cm (radie = 110 cm)	Längd = 115 cm Bredd = 70 cm Vikt = 300 kg (inkl. resenär)	Trånga passager och smala korridorer. Trängsel kan förekomma.
SJ Loktåg SJ Nattåg TiB X12 Mälartåg X14	Promenadscooters tillåts ej på dessa tåg på grund av korta rullstolshissar och trånga passager.	Längd = 84 cm Bredd = 67 cm Vikt = 225 kg (inkl. resenär)	



Vi hoppas på en fin vår-vinter trots coronarestriktioner



styrelsen och  
Gurli som sammanställt det här bladet.

## Funktionshinderpolitik

Tidskriften, som alla medlemmar får i brevlådan med jämna mellanrum, innehåller många intressanta och läsvärda artiklar om olika ämnen.

Vi hoppas att Du läser den ordentligt så att vi slipper skriva så mycket i vårt cirkulär om det som redan står i Funktionshinderpolitik.



**Kom ihåg att anmäla till expeditionen om Du byter adress, telefonnummer eller e-postadress.**

## Faluavdelningens Hjälpfond

DHR Faluavdelningen har en fond vars medel enligt stadgarna skall användas till resor, rekreation och studier för avdelningens medlemmar.

Vi får ibland gåvor till minne av någon bortgångnen anhörig eller när någon har en bemärkelsedag.

Till fonden överföres alla gåvor som tillfaller avdelningen.

Fondens bankgirokonto är 5166-5016 och alla gåvor både stora och små mottages med stor tacksamhet

