

mötes punkt



- FÖRBUNDET FÖR
DELAKTIGHET,
HANDLINGSKRAFT
OCH RÖRELSEFRIHET

NR **I** 2019

TILLGÄNGLIGHETEN PÅ

ÖSTRA SJUKHUSET

sid 6-7

TILLGÄNGLIGHETEN TILL

VAL- LOKALERNA

sid 5

CIRKEL MED

MINDFULNESS & STOLYOGA

sid 4

#KÄRA ASSISTENT

NY REALITYSERIE OM
LIVET MED ASSISTANS

sid 8



TORE OCH JAG TALADE OFTA OM FRAMTIDEN

 sid 2

» Tore och jag, skulle mot slutet av kvällen säkert komma fram till att DHR behövs, både i Göteborg och i Sverige..."

AKTIVITETER
sid 9-12



GÖTEBORGSAVDELNINGEN

Organisationsnummer

857200-2940

Plusgiro: 12202-8

ANSVARIG UTGIVARE

Håkan Högberg, 0760-29 76 08

REDAKTIONSRÅD

Anna Ljungqvist, 0736-27 11 07

Margreth Olsson, 0703-17 09 49

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera material

TRYCK

Grafisk Support Dahlberg AB

Vet du att du kan läsa Mötespunkt på vår hemsida www.dhr.se/goteborg

Du blir medlem i DHR Göteborgsavdelningen genom att betala din medlemsavgift och det finns möjlighet att betala med autogiro. Kontakta Riksförbundets medlemsregister, telefon 08-685 80 20.

MEDLEMSAVGIFTER 2019

DHR GÖTEBORGSAVDELNINGEN

År 1	Enskild medlem	150 kr
	Familjemedlem	100 kr
	Ingen lokal avgift	
År 2	Enskild medlem	300 kr
	Familjemedlem	100 kr
	Lokal avgift 50 kr tillkommer	

För medlemsavgiften får du

- Mötespunkt samt Funktionshinderpolitik 7 resp. 6 ggr/år vardera
- Rabatt på Scandic Hotel och Svanbacken Strandhotell
- Till låg/ingen kostnad delta i kurser, föredrag och resor
- Tillgång till våra nätverksträffar där vi oftast bjuder på fika
- Rabatt vid köp av vissa bilar
- Viss juridisk rådgivning
- Rabatt när du tecknar sakförsäkring i Unik Försäkring
- Rabatt när du köper glasögon från SmartEyes

VILJANS IF

Medlemsavgift 50 kronor

UNGA RÖRELSEHINDRADE

Medlemsavgift <32 år 60 kronor

Första året kostnadsfritt

Ordförandens ruta

TORE OCH JAG TALADE OFTA OM FRAMTIDEN

Vi har nåtts av beskedet att vår gamla ordförande Tore Holm har gått bort. Tore och jag talade ofta om hur framtiden kommer att se ut för oss med nedsatt rörelseförmåga och för DHR.

När Tore var ung så behövde man bara ha en skolios eller en lätt hålta för att betraktas som rörelsehindrad. Det var också svårt att bli socialt accepterad ute i samhället. Därför var DHR:s sociala verksamhet så oerhört viktig. DHR anordnade danser, hade egna teatergrupper och var den organisation som drev igång idrott för funktionsnedsatta i Göteborg och övriga landet. Men hur ser det ut idag? Vad skulle Tore och jag samtala om över ett glas öl?

Ibland slås jag av vilket kortsiktigt tänk som både politiken och byråkratin har. Vi vet redan idag att Göteborg och Sverige står inför stora förändringar, till exempel klimathot och förändringar i befolkningen. Hur kommer det till exempel att fungera i Göteborg? En trend är att vi inte kommer att kunna använda bilar på samma sätt som vi gör idag. En annan är vad det kommer att innebära för Göteborg när det blir färre barn samtidigt som allt fler blir äldre än 80 år. Vi inom DHR vet att detta innebär att vi blir fler med nedsatt rörelseförmåga och i behov av hjälpmedel, och praktisk hjälp, för att vi ska kunna klara oss. Det är helt enkelt så att efter att man har fyllt 70 år så ökar andelen personer med nedsatt rörelseförmåga



drastiskt. Redan idag är rullatorn en vanlig syn i stadsbilden och om man tänker efter så kommer rullatorn att bli betydligt vanligare än barnvagnen. Detta är inte Göteborg rustat för idag överhuvudtaget. De nya spårvagnarna, som skall fasa in under de närmaste åren, kan fortfarande ta emot alldeles för få passagerare som är beroende av hjul för att ta sig fram. Med tanke på den mycket långa livslängden på en spårvagn är detta inte smart

» **Tore och jag, skulle mot slutet av kvällen säkert komma fram till att DHR behövs, både i Göteborg och i Sverige...**

tänkt. Samhällsplanerarna ser fortfarande oss med nedsatt rörelseförmåga som en liten minoritet som det är besvärligt att ta hänsyn till. Men vilken statistiker som helst kan visa på att vi inte är en minoritet och att andelen personer med nedsatt rörelseförmåga dessutom kommer att öka under de närmaste två decennierna. Samma

MANUSSTOPP

Manusstopp för nästa Mötespunkt är den 28 februari 2019.

Material skickas till Jonas Andersson,

jonas.andersson@dhr.se eller till adressen på Mötespunkts baksida

kortsiktighet präglar också bostadsbyggnaden och omsorgstänket.

En tredje trend är att man i städerna vill förtäta byggnationen. Man talar om att man vill förenkla byggprocessen. För oss är det ett kodord att man vill bygga mindre lägenheter med sämre tillgänglighet för att få flera lägenheter och kapa kostnaderna. Konsekvenserna av det blir en bostadsmarknad för unga ensamstående utan barn samtidigt som fler och fler behöver lägenheter där man kan använda sina hjälpmedel och kunna få hjälp i badrum och sovrum.

En fjärde trend som oroar mig är hur vi ska få hem alla konsumtionsvaror från butik. Idag kan vi se hur de bostadsnära torgen utarmas till förmån för gallerier och köpcentra. Internationellt så är även dessa på väg att bortkonkurreras av näthandeln. Vi handlar mer och mer på nätet och låter andra bära hem varorna åt oss. Problemet är bara att vi som har svårt att röra oss har också svårt att bära, så att ta sig till ett utlämningsställe inte är enkelt utan kan vara en ganska krånglig procedur att planera.

Tore och jag, skulle mot slutet av kvällen säkert komma fram till att DHR behövs, både i Göteborg och i Sverige, med allt fler medborgare som lever med nedsatt rörelseförmåga samtidigt som färre har möjlighet att jobba med att ge oss stöd i vardagen.



HÅKAN HÖBERG

Ordförande

Telefon 0760-29 76 08

E-post hakan.hogberg@dhr.se

KANSLI- PERSONALENS ARBETSTIDER:



Jonas	Mån - tors	09-17
Linda	Mån - fre	10-17
Robert	Mån - fre	09-15:40
Annie-Marie	Tis	13-17
	Ons	08-12
	Tors	13-17
	Fre	09-15:45

FÖRENINGENS MEDLEMMAR KALLAS TILL



ÅRSMÖTE

SÖNDAGEN DEN 31 MARS KL 13:30 – 18:00

Lokal: Hultbergssalen, Dalheimers hus

Sedvanliga årsmötesförhandlingar.

Fylligare information nästa nummer av MötesPunkt

**Motioner till årsmötet ska vara kansliet till handa
senast 31 januari 2019**

JULBORD



Under kvällen fick vi suverän hjälp av våra tre medhjälpare, Kerstin Wester, Marija Kupresanin och Lilian Andersson.

A vdelningen bjöd på julbord 18 december och det var väldigt många som hörsammat inbjudan och dessutom anmält sig i god tid.

När vi är så många som skall försöka få sitta tillsammans med sina närmaste vänner kan det ta lång

tid för alla att slutligen sitta vid borden. Tre kvart försenade kunde personalen bjuda oss att ta för oss av de dignande borden. Som vanligt var det rikligt och gott och tre allmänna hjälpare fanns att tillgå för hjälp att nå det man ville ha på sina tallrikar. Stämningen vid borden var glad och festlig och förhöjdes av trevlig sång och musik.

I år var det stor rusning efter platserna till julbordet och det tråkiga vi kunde konstatera var att bokade personer inte kom. Glädjande var att flera personer som satt och väntade på eventuella överblivna platser, till sin glädje kunde sätta sig och njuta av mat och trevligt sällskap. Detta innebar också att avdelningen slapp att betala för tomma tallrikar.

*Gunnel Gewert
Margreth Olsson*

GLÖGGFEST

Inbjudningen till glöggfest på Lucia-dagen hörsammades över förväntan. Det var trängsel och trivsel runt bordet och alla smakade på det som bjöds.



TRÄNA GRATIS

Styrelsen har beslutat att DHRG medlemmar som är berättigade till att träna eller simma på Dalheimers hus skall ha möjlighet att göra detta gratis fram till sommaren.

Är du intresserad kontakta Jonas på telefon 031-704 60 50 eller till jonas.andersson@dhr.se

CIRKEL MED MINDFULNESS & STOLYOGA VÅRTERMINEN 2019

» Med regelbunden träning lär vi oss att bättre hantera smärta (fysiska förnimmelser), känslor och tankar på ett medvetet sätt i stället för att reagera omedvetet eller destruktivt»

Under våra träffar kommer ni få reda på vad mindfulness är, pröva olika avslappningsövningar och stolyoga (mindful yoga). Du kan komma precis som du är, och du behöver inte gjort yoga tidigare. Vi kommer byta erfarenheter om vad man kan göra för att få en bättre vardag.

Mindfulness stärker vår förmåga att bemöta stress och hjälper oss att möta livets utmaningar mer konstruktivt. Med regelbunden träning lär vi oss att bättre hantera smärta (fysiska förnimmelser), känslor och tankar på ett medvetet sätt i stället för att reagera omedvetet eller destruktivt.

Mindfulness har goda effekter på smärta, ångest, nedstämdhet, prestationsångest, dåligt självförtroende och självkänsla

Vad händer med hjärnan under träning med mindfulness?

Kan vi byta tankefokus och hur kan vi hantera negativa tankar?

Lära oss medkänsla med oss själva och andra. Det finns mycket att diskutera runt...

*Hoppas vi ses och Varmt Välkommen
Håkan & Maggan*

Margareta "Maggan" Johnsson som är massör, Yin-yogalärare och Mindfulnessinstruktör och är utbildad på Mindfulnesscenter som finns över hela Sverige. Hon arbetar som Mindfulnessinstruktör i den privata sektorn, företag och skola. Maggan har hela sitt yrkesliv haft kontakt med människor med nedsatt rörelseförmåga.



När: Måndagar
18 februari, 18 mars,
15 april och 13 maj
Tid: 16-19. Fika ingår
Ledare: Margareta (Maggan) Johnsson
och Håkan Högberg

Avgift: För medlemmar i DHR
Göteborg eller unga
rörelsehindrade 0: -
Assistenter: 150: -
Övriga: 300: -

Anmälan: Till Jonas senast 14 feb
goteborg@dhr.se
eller telefon 031-704 60 50

TILLGÄNGLIGHETEN TILL

VALLOKALERNA SKA NU ÅTGÄRDAS

» **Tretton brister och problem har uppmärksammats i Göteborgs stads vallokaler.”**



Myndigheten för delaktighet har i samband med det allmänna valet den 9 september 2018 konstaterat att Göteborgs stad på flera punkter inte lever upp till de riktlinjer som finns för vallokalers tillgänglighet och användbarhet för personer med olika typer av funktionsnedsättningar.

Tretton brister och problem har uppmärksammats i Göteborgs stads vallokaler.

Några av dessa problem är:

- Att hissar inte fungerar.
- trappor in till vallokalen utan direktiv om hur man ska ta sig in i med rullstol.
- låga valbås med möjlighet att passera bakom så att insynen i valbåset hotar valhemligheten.
- otillgänglig möblering som hindrar framkomsten i lokalen för personer med rullstol eller permobil.
- osäkerhet hos röstmottagaren om vem som får assistera personer som behöver praktisk hjälp att genomföra valet.
- En person som kommit till vallokalen tillsammans med en personlig assistent har blivit nekad hjälp att rösta av röstmottagarna, och istället hänvisad till att assistenten ska hjälpa till.
- Trånga bås som inte rymmer permobil.
- Valförrättare som inte visste var ingången för personer med rullstol fanns.

Det är Valnämnden som är ytterst ansvariga för att vallokaler har en god tillgänglighet.

Ökad tillgänglighet inför Europaparlamentsvalet
I ett yrkande från L, M och KD om att säkerställa att personer med funktionshinder kan avlägga sin röst rättssäkert och i förenlighet med valhemligheten har Kommunstyrelsen nu beslutat i enlighet med yrkandet. Det är angeläget att redan nu påbörja arbetet med att inventera och åtgärda de brister som Myndigheten för delaktighet upptäckt för att förbereda arbetet inför Europaparlamentsvalet den 26 maj 2019. Dessa uppdrag kan ske i dialog och samarbete med funktionshinderrörelsens organisationer.

Reumatiker förbundet

2019

GÖTEBORG

Föreläsning



Psykisk Hälsa vid Långvarig Smärta

Onsdag den 30 januari kl 18.00

Lena Sandin Wranger MD, PhD
Överläkare, Smärtmottagningen
Angereds sjukhus

Dalheimersalen, Dalheimers Hus
Slottsskogsgatan 12, Göteborg

Anmälan tfn 031-24 93 00, eller
via e-post rig@telia.com

Föreläsningen är kostnadsfri för alla

Arr: Reumatikerdistriktet i Göteborg
I samarbete med ABF Göteborg



TILLGÄNGLIGHETEN

PÅ ÖSTRA SJUKHUSET

Dörren är stängd
19.30 - 06.00

Under denna tid
använd porttelefonen.

11

DIAGNOSVÄGEN 11



Välkommen till
ett rökfritt
sjukhusområde

Welcome to a non-smoking hospital

Denna instruktion visar hur man ska använda porttelefonen vissa tider. Men det står inget om att själva porttelefonen befinner sig ett par meter ifrån denna skylt. Den finns till höger om entrédörren. Det är helt omöjligt att hitta telefonen med hjälp av denna instruktion om man till exempel är synskadad.

Måndagen den 17 december träffades jag och andra representanter för funktionshinderrörelsen på Östra sjukhuset för att kontrollera delar av sjukhusets tillgänglighet.

Bland oss fanns förutom undertecknad, representanter från SRF, färdtjänsten samt en del företag som deltar i projektet. Uppdraget började utomhus vid busshållplatsen. Där fann jag egentligen inte så mycket att anmärka på, annat än att det saknades kontrastmarkering vid kiosken som ligger där.

Jag tog bilen till sjukhuset och kunde direkt konstatera att det kan bli stora problem vid den handikapparkering som jag använde, då där är en ganska stor nivåskillnad från parkering och ner till entrén. Det är ju inte några större problem när det är barmark, men att klara den lutningen när det är vinter och snöslask på gångbanan är en helt annan sak. Har du dessutom inte bra armstyrka så är det problem även när det är barmark. Men det var förvånande nog inne på själva sjukhuset som de riktiga problemen fanns.

Vi delades upp i grupper och fick en fiktiv uppgift, nämligen att ta oss till Bariatriska mottagningen. För att göra det mera autentiskt skulle vi inte använda oss av receptionen utan försöka att hitta vägen på egen hand. Vi startade med att titta på informationstavlan i entrén. Tavlan innehöll ingen information om den mottagningen, så enda alternativet var helt enkelt att chanssa och gå åt ett håll. Ganska snabbt märkte jag att jag naturligtvis hade valt helt fel håll, så jag fick hjälp av receptionisten, som var med på vandringen, för att ta del av de problem som vi noterade. Hon kunde visa mig hur jag och de andra skulle gå.

För att komma upp dit tog jag hissen. Det fanns inte någon information om avdelningen förrän vi kom in i hissen. Men hissen som var skyltad var så liten att en Permobil omöjligen hade kunnat åka i den. Då hänvisas man istället till sänghissarna, men i dem har man inte märkt ut alls. Då måste man själv veta vart man ska ta vägen och dessa hissar ligger inte på samma ställe som de mindre hissarna.

Eftersom vi alla gick i olika grupper så tog det naturligtvis lite tid innan alla hade letat sig fram till mottagningen. När vi skulle gå in hittade vi inte dörröppnaren och kunde konstatera att den inte satt i direkt anslutning till dörren. Besökare går ju fram till dörren för att öppna och inte en meter till höger, där knappen till avdelningen sitter. För en synskadad person är den knappen mycket svår att upptäcka.

Efter mötet testade jag att ta mig till Röntgenavdelningen. Inte heller det visade sig vara enkelt då den avdelningen markeras med Radiologen på informationstavlan i entrén. Om man, som jag, inte är van att vistas på sjukhus så är det ju röntgenavdelningen man letar efter när man ska dit. När vi väl närmade oss röntgenavdelningen så stod ju det just Röntgen på alla skyltar. Varför skriver man inte det även på den stora informationstavlan?

Receptionisterna som var med oss sade att just den bristfälliga informationen skapar en enorm mängd extra arbete för dem. Och det kan man ju mycket



Den här informationen borde man väl få redan i entrén när man kommer in. Inte när man kommer fram till avdelningen och får veta att man blir tvungen att gå tillbaka samma väg som man kom för att komma rätt...

väl förstå. När man kommer som patient och kanske är väldigt nervös för undersökningen man ska göra, så blir man väl inte mindre nervös över att det är svårt att hitta. Då riskerar man ju att missa hela undersökningen och måste kanske boka en ny tid. Och därmed tvingas man bli nervös flera gånger!

De visade oss även exempel på kallelser som inte innehåller korrekt information. På de flesta kallelser står det att patienten ska gå till huvudingången. Men det är två helt olika huvudingångar om till ska till Östra Sjukhuset eller barnsjukhuset. Men detta märks inte ut på kallelser. Har du då kommit med bil, parkerat och avlagt avgift på en parkeringsplats, så får du istället ta bilen till en helt annan parkering. Men eftersom det inte är samma bolag som sköter de olika parkeringarna, så får du avlägga ny avgift när du väl har kommit rätt.

Min slutsats av besöket får bli följande: Det finns en hel del att arbeta på när det gäller att göra informationen tydlig. Det borde inte vara så svårt att ordna till ett flertal av de problem som vi påpekade. Men receptionisterna hade vid ett flertal tillfällen påpekat detta för ledningen utan resultat, så helt enkelt verkar det ju inte vara att åtgärda de mest grundläggande problemen.

Här har ledningen för sjukhuset verkligen något att arbeta med. Återstår bara att se om de verkligen gör det...

Foto: Jonas Andersson & Ulrika Cullen



JONAS ANDERSSON

Kanslist

Telefon 031-704 60 50

E-post jonas.andersson@dhr.se

NY REALITYSERIE OM LIVET MED ASSISTANS



Assistanskooperativet JAG har släppt fyra avsnitt av serien "Kära assistent" som sätter livet med assistans i fokus.

Under några veckor i november har de medverkande själva filmat sin vardag. Serien finns att tillgå på Jag:s hemsida <https://jag.se/kara-assistent/>, Youtube och i sociala medier.

De medverkande är: Amina Ali Öljemark och Norea Sandberg i Lund, Isak Herlitz Rydergård och Emilia Eriksson i Stockholm och Henrik Ståhlberg, Andreas Davidsson och Jenny Savefors i Vänersborg.



SÖK BIDRAG FRÅN VÅR STIFTELSE

Du har möjlighet att söka bidrag från vår stiftelse, Understödsstiftelsen.

Du kan läsa mer om ansökningskriterier och ladda ner ansökningsblankett från vår hemsida. Om du inte har möjlighet att själv skriva ut, hör av dig till kansliet så skickar vi blanketter till dig.

Under 2019 kommer stiftelsen att ha möten följande datum: 21 mars, 23 maj, 27 juni, 12 september och 21 november
För att säkerställa att din ansökan kan tas upp för behandling, skicka in den i god tid inför varje möte.



Viljans IF:s styrelse 2018: Bakre raden: Helena Gustavsson (ledamot/kaffekommittén), Karl-Gustav Rosborg (kassör) och Pia By (sekreterare) Främre raden: Robert Kindberg (ordförande) och Anna-Karin Johansson (vice ordförande)

Viljans IF har sedan många år varit DHR Göteborgs idrottsförening.

I vår klubbstuga som är belägen på Klubbvägen 31 i Västra Frölunda har det varit boccia, curling, bridge och schack. Boccian var en av de främsta sporterna som DHR:s och Viljans medlemmar utövade på 1970 och en bit in på 2010-talet. Det arrangerades turneringar och diverse pokaler delades ut till vinnarna.

Även DHR:s Motorklubb, bestående av DHR-medlemmar som var bilinnehavare, hade sina årsmöten och styrelsemöten i klubbstugan.

Våren 2012 fick Viljans IF en ny ordförande och därmed blev det en ny styrelse.

Sedan dess har vi inte haft mycket idrottsverksamhet i klubbstugan. Det har varit några få äldre medlemmar som spelat curling.

Vi har haft verksamheter av social art, melodifestivalskväll, grillkvällar, midsommarfest, kräftskiva och julfest. I klubbstugan har vi även våra kvartals- och årsmöten. 24 mars 2018 hade vi för första gången en påskfest där medlemmar

fick göra påskpynt tillsammans och efteråt äta äggmacka och påsktårter. Denna aktivitet blev mycket uppskattad och den planerar vi att ha fortsättningsvis.

Vi planerar under 2019 att komma igång med boccia om intresse finns.

I klubbstugan finns rännor som man kan använda om man har svårt att kasta iväg bocciakulan för hand. Schackbräden finns också i klubbstugan och vi ska planera in en dag då vi tittar på en instruktionsfilm på storbild om hur man spelar schack.

Ni som inte har varit i vår klubbstuga är hjärtligt välkomna på en aktivitet. Är det så att Du vill fortsätta komma på våra aktiviteter får Du betala en medlemsavgift på 50 kr.

Medlemsavgiften för 2019 är 50,00 kronor och ska sättas in på plusgiro 13 77 14-2.

Vi tar gärna emot förslag och idéer till vår verksamhet. Hjärtligt välkomna till klubbstugan!

Vid frågor kan Ni kontakta mig på ankivia@hotmail.com eller 0704-97 89 33.

Anna-Karin Johansson
Vice ordförande Viljans IF



Styrelsen hälsar er VÄLKOMMEN till:

Årsmöte

3 mars, 14:00 – 16:00



DHRG:S NÄTVERK 2019, FÖR ETT "ÖPPET GÖTEBORG!"

Nätverket "ÖPPNA GÖTEBORG" fortsätter att arbeta för fysisk tillgänglighet i Göteborgs & Partille kommun. Självklart också för en tillgänglig och användbar färdtjänst/kollektivtrafik för personer nedsatt rörelsehinder.

Mötena äger rum i lokal "Karl-Johan", kan komma att ändras, kolla med Robert eller receptionen på Dalheimers Hus.

Dag och tid: onsdagar 17.00 – 20.00

23 januari • 20 februari • 20 mars

Mötena annonseras i mötespunkt och/eller i ett separat utskick till medlemmar som anmält intresse. Vill du ha utskick ifrån nätverket "ÖPPNA" GÖTEBORG? Anmäl ditt intresse till Robert Kindberg, 0768-75 25 11 eller robert.kindberg@dhr.se

*Med Vänlig Hälsning
Ombudsman, DHR Göteborgsavdelningen*

SEXIG VÄRME I LIVSPUSSLET



- Går det att ha sex när man behöver hjälp av en personlig assistent?
- Hur hittar jag min personliga och sexuella identitet?
- Vilken hjälp och stöd finns det att få?

Dessa och många fler heta frågor kommer vi att diskutera under kvällen tillsammans med Stefan Balough, som till vardags arbetar som sexolog och rådgivare på BoSSe Brukarstödscenter i Stockholm.

När: Torsdagen den 21 februari
Klockan: 17:00 – 19:30
Var: Älvsborg på Dalheimers Hus



Vi bjuder på fika, så anmäl dig **senast den 18 februari** till Jonas på goteborg@dhr.se OBS! Ny mailadress. Vid frågor kontakta Linda Karlsson på 073-236 02 73

VÅRENS FÖRSTA STUDIECIRKEL!

Vad formar dagens synsätt på oss som lever med funktionsnedsättning?

En blick på funktionshinderhistorien och hur den formar vår samtid. Margareta Persson, gammal företrädare för Funktionsrätt Sverige, har skrivit en bok där hon blandar funktionsrättshistoria med egna minnen av att växa upp med en mamma som hade nedsatt rörelseförmåga.



Cirkelledare: Håkan Högberg

Datum:

- | | |
|----------------|------------|
| 1. 12 februari | 3. 12 mars |
| 2. 26 februari | 4. 26 mars |

Plats: Dalheimers Hus (lokal anges längre fram)

Anmälan: kansliet (Jonas) på tel.nr 031-704 60 50 eller e-post goteborg@dhr.se.

Sista anmälningsdag är den 5 februari.

Begränsat antal deltagare.



BRYSSELRESAN

Kom och lyssna på Jonas om hur det var på vår resa till Bryssel som vi gjorde i september.

27 februari
17:00 – 19:00

Anmälan senast den 20 februari till Jonas på kansliet



VI BESÖKER KONSTMUSÉET 14 FEBRUARI

Muséet har en utställning, med sekelskifteskunst från Polen, MLODA POLSKA.

Symbolistiska landskap, psykologiskt inträngande porträtt och mytologiska iscensättningar berättar om ett folk utan land men med en rik kultur och komplex historia.

Kostnad 100:- Årskortet gäller inte.
Vi träffas i entrén till museet klockan 13.
Anmälan till Jonas

*Välkomna!
Studiekommittén*



FLINKA FINGRAR VÅREN 2019

Vi tackar alla som kom och gjorde vår Julmarknad så trevlig. Ni kom med glädje och glam, köpte kaffe och lotter och gjorde dagen så minnesvärd!

Vi hade tänkt lägga ner våra torsdagsmöten, men fick ny energi efter den trevliga julmarknaden, så vi har beslutat att fortsätta. Men vi vill gärna bli fler i vår trevliga tillvaro i köket på kansliet.



Du som tycker om att sitta och arbeta med något handarbete eller bara sitta med och ha trevligt – Kom till oss och känn in om våra träffar är något för dig. Ingen anmälan behövs. Du ringer på kansliets dörr, så kommer någon och öppnar.

Första träffen är 31 januari och därefter varje helgfri torsdag fram till sommaren.
Vi startar klockan 13 och håller på till klockan 16.

*Välkomna till
Slottsskogsgatan 18
Gun Ekstorn*



GLÖM INTE AV LEVA & FUNGERA-MÄSSAN 26 - 28 MARS 2019!

Vill du gå tillsammans med oss, träffas vi i Entrén klockan 12 den 27:e mars.

Vi fikar till självkostnadspris.
Anmälan till Jonas senast den 20 mars.



BINGO 2019

Avdelningen fortsätter att anordna Bingo en gång i månaden, med start 5 februari.

Då spelar vi bingo och har trevligt med varandra. Vinsterna är ett paket kaffe för en fylld rad, två paket för två rader och tre för full bricka. Det är många glada som bär hem sitt kaffe efter bingon. I pausen serveras kaffe/the med en smörgås.

Vi startar klockan 14 i Dalheimers Hus, Hultbergsalen och slutar ca. 16.

Medlem betalar 40 kronor och då ingår fem bingo-brickor och sex spel. Vänner och bekanta är också välkomna att delta och betalar 80 kronor.

Det skulle vara trevligt om vi blev fler på träffarna!
Vårens Bingo: 5 februari, 5 mars, 9 april, 7 maj

*Välkomna!
Marianne, Helena och Margreth*



KVINNLIGT OCH MANLIGT

Vår uppskattade föredragshållare Kent Andersson kommer till oss och kåserar om kvinnligt och manligt.

Vi ser fram emot en intressant och trevlig kväll. **14 mars** med start klockan 17 och avslutning omkring 19.30, med uppehåll för kaffe och macka.

Anmälan till Jonas. **Sista anmälan 7 mars.**

Välkomna!



LUNCH PÅ RESTAURANG- SKOLAN

Den 21 februari klockan 11,45 äter vi en härlig, tre-rätters meny på Restaurangskolan, Utvecklingsgatan 4A.

OBS! Pris 110: -/person.

Sista dag för anmälan är 14 februari.

Begränsat antal deltagare. Anmälan till Jonas.

ANMÄLAN

För att inte vara beroende av att endast en person här på kansliet kan ta emot anmälningar, så vill vi att anmälningar till våra aktiviteter i fortsättningen ska gå till adressen goteborg@dhr.se

Denna adress kan kontrolleras av flera av oss här på kansliet, och då minskar risken för att din anmälan ska missas, om Jonas inte skulle ha möjlighet att ta emot din anmälan.



JONAS ANDERSSON
Kanslist
Telefon 031-704 60 50
E-post goteborg@dhr.se

POSTTIDNING B

Eventuella returer till
DHR Göteborgsavdelningen
Dalheimers hus
Slottsskogsgatan 12
414 53 GÖTEBORG
Kontrollera att din adress är korrekt.
Om inte – Meddela ändring till DHR:s kansli.



GÖTEBORGSÄVDELNINGEN

POSTADRESS

Slottsskogsgatan 12,
414 53 Göteborg

Mån-tors 10-12, 13-15

BESÖKSADRESS

Slottsskogsgatan 18

TELEFON

Jonas 031-704 60 50
Linda 0732-36 02 73
Robert 0768-75 25 11
Håkan 0760-29 76 08

E-POST TILL KANSLIET

goteborg@dhr.se

HEMSIDA

www.dhr.se/goteborg

SOCIALA MEDIER



[www.facebook.com/
dhrgoteborgsavdelningen](http://www.facebook.com/dhrgoteborgsavdelningen)



[www.twitter.com/
dhrgoteborg](http://www.twitter.com/dhrgoteborg)



IDROTTSFÖRENINGEN VILJAN

Klubbvägen 31, Välen.
Robert Kindberg 0768-75 25 11



UNGA RÖRELSEHINDRADE GÖTEBORGSKLUBBEN

OMBUDSMAN

Lisbet Karlsdotter

KANSLIST

Kristina Kindberg

TELEFON

031-13 33 95

E-POST

urg@telia.com



AKTIVITETSKALENDER 2019

JANUARI

31 Flinka Fingrar startar, sid 10

FEBRUARI

5 Bingon startar, sid 11

12 Cirkel om funktionshinderhistoria, sid 9

14 Sexig värme i Livspusslet, sid 9

14 Konstmuséet, sid 10

18 Cirkel med Mindfulness och Stolyoga, sid 4

20 Föredrag om Brysselresan, sid 9

21 Restaurangskolan, sid 11

26 Cirkel om funktionshinderhistoria, sid 9

MARS

5 Bingo, sid 11

12 Cirkel om funktionshinderhistoria, sid 9

14 Kvinnligt och manligt
– Föredrag med Kent Andersson, sid 11

18 Cirkel med Mindfulness och Stolyoga, sid 4

26-28 Leva & Fungera-mässan, sid 10

26 Cirkel om funktionshinderhistoria, sid 9

31 Årsmöte