

mötes punkt

DHR
DELAKTIGHET
HANDLINGSKRAFT
RÖRELSEFRIHET
GÖTEBORG

NR **6** 2024

**TRÄDGÅRDSARBETE
PÅ VÄLEN AV
MANKRAFT I VÄST** sid 5

**EN TRIPP TILL
VARBERG** sid 3

**MUNKEBÄCKSTORGET
– DET OJÄMNA TORGET** sid 3

ZUMBA sid 3

**RESAN TILL
NEW YORK**
sid 5

AKTIVITETER 2024-2025
sid 6-7



GÖTEBORGSAVDELNINGEN

Organisationsnr: 857200-2940

Plusgiro: 12202-8

Swish: 123 208 58 50

ANSVARIG UTGIVARE

Krister Frank, 0702-63 86 12

REDAKTIONSÅD

Margreth Olsson, 0703-17 09 49

Jonas Andersson, 031-704 60 50

Robert Kindberg, 0768-75 25 11

Linda Karlsson, 0732-36 02 73

Redaktionen förbehåller sig rätten att redigera material

PRODUKTION

At Print / At Event

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

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

MEDLEMSAVGIFTER 2024 DHR GÖTEBORGSAVDELNINGEN

Enskild medlem 300 kr

Familjemedlem 100 kr

Lokal avgift 50 kr tillkommer

För medlemsavgiften får du

- Mötespunkt samt Funktionshinderpolitik 6 resp. 4 ggr/år vardera
- Tillgång till våra nätverksträffar
- Till låg/ingen kostnad delta i kurser, föredrag, resor och teater
- Rabatt vid köp av vissa bilar
- Viss juridisk rådgivning
- Rabatt när du tecknar sakförsäkring i Unik Försäkring. Rullstolsförsäkring ingår utan kostnad.
- Rabatt på Scandic Hotel
- Rabatt när du köper glasögon från SmartEyes

VILJANS IF

Är du medlem i DHRG har du automatiskt medlemskap i Viljans IF

UNGA RÖRELSEHINDRADE

Medlemsavgift <32 år 60 kronor

Första året kostnadsfritt

Ordförandens ruta

BÄSTA MEDLEMMAR!

Ännu en sommar har övergått i höst. Jag tycker personligen om hösten som är en lugn kontrast till sommaren som ofta stressar mig.

På hösten återvänder livet till trygga rutiner omgivet av vackra färger. Denna höst ser vi fram emot filmkvällar trevliga restaurangundersökningar och större fokus på intressepolitiken med möten om diskriminering, färdtjänst tillgänglighet och en del annat som är viktigt i livet!

Jag vill passa på att slå ett slag för årets julbord som vi kommer att ha på Waterfront hotell i december. Vi planerar även att besöka Liseberg när julen närmar sig.

Vi har naturligtvis fler aktiviteter inplanerade som du kan läsa om här i tidningen.

I skrivande stund ser jag fram mot att i slutet av oktober tillsammans

» Jag vill passa på att slå ett slag för årets julbord som vi kommer att ha på Waterfront hotell i december.

med andra förtroendevalda och andra intresserade medlemmar spåna på idéer till vår verksamhet och utveckla organisationen ytterligare vid DHR Västra Götalands distrikets dialogkurs den 26 - 27 oktober.

Kom gärna med förslag på vilka möten vi ska arrangera! Vad vill just du att vi ska arbeta med? Vad vill du att framtidens DHR ska fylla för funktion i just ditt liv? Ser fram mot en kreativ och framåtblickande höst med många trevliga och intressanta möten och samtal.

Tillsammans skapar vi framtiden!

Krister Frank
Ordförande

Eftersom detta är årets sista nummer av tidningen så vill jag tillsammans med styrelse och personal passa på att önska alla

En God Jul & Gott Nytt År.



KRISTER FRANK

Ordförande

Telefon: 0702-63 86 12. E-post: krister.frank@dhr.se

Kristers telefontider: Torsdag 12-13. Om jag inte har möjlighet att svara när du ringer, så skicka gärna ett SMS.

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 skriva ut, hör av dig till kansliet så skickar vi blanketter till dig. Stiftelsen har möte torsdag 28 november. För att säkerställa att din ansökan kan tas upp för behandling, skicka in den i god tid före mötet.

MANUSSTOPP

Manusstopp för nästa Mötespunkt är den 16 januari. Inget material insänt efter manusstopp tas med i det aktuella numret. Material skickas till Jonas Andersson, goteborg@dhr.se eller till adressen på Mötespunkts baksida.

MUNKEBÄCKSTORGET

- DET OJÄMNA TORGET

En eftermiddag i september var vi en liten grupp som samlades vid Munkebackstorget för att kontrollera tillgängligheten där. Gruppen bestod av representanter från DHR och Unga rörelsehindrade samt personal från Park och Naturförvaltningen.

Det visade sig ganska snart att behovet av att göra om markbeläggningen på torget är stort. Gatstenarna lutar åt alla möjliga håll vilket gör det svårt att både rulla och gå. Dessutom saknas det gatstenar på flera ställen, vilket i sin tur gör att det är lätt att fastna. Det blir svårt och lite farligt oavsett om du tar dig fram rullandes eller gåendes. Det blir lätt att fastna med fötterna i någon av groparna och därmed risk att ramla. Om det är svårt att ta sig fram där när det inte är snö, så vill jag inte ens föreställa mig hur det blir under vinterhalvåret... Dessutom borde det ojämna underlaget göra det svårt att sköta snöröjningen på ett bra sätt.



Det är kanter på cirka 10–15 cm för att ta sig in i de flesta butiker. Eftersom marken är ojämn på hela torget planerar man att höja hela marknivån. Det vore bra. Då får man chansen att göra en jämnare yta samtidigt som man kan bygga bort de kanter som är mellan marken och många av butikerna.

Det finns ramper på en del ställen, bland annat in till Coop. Men jag tror ändå att det kan vara svårt att ta sig in och ut där. Om man använder rullstol och har handlat inne i affären så kan det bli lurigt att ta sig ut från affären utan att riskera att tappa de varor som du kanske har med dig i knät. För att lösa detta finns det ideér på att göra om hela markbeläggningen på torget. Gruppen verkade ganska överens om att det bästa vore om man kunde "lyfta upp" hela markbeläggningen ungefär 10–15 cm. Kunde man göra det så tror jag att man löser problemet med att ta sig in i många av affärerna.

I samband med den ombyggnaden måste man även göra något åt en av trapporna. Den är lång och saknar kontrastmarkeringar. Det har funnits tidigare men är nu bortslitet. Det finns även en ramp men den är alldeles för brant och jag skulle vilja påstå att den inte



Denna trappa saknar kontrastmarkeringar och är ganska lång. Nedfarten som man förväntas använda om man har rullstol eller kanske rullator ser man till vänster. Denna nedfart är alldeles för brant. Man riskerar att göra sig rejält illa om man använder den.

är realistiskt alternativ om man har problem med balansen eller om det skulle vara halt.

Det är även bristande belysning på torget och dess omgivningar, särskilt på kvällar och nätter. Detta skapar en otrygg miljö för alla, men särskilt för äldre och personer med synnedsättningar. Det borde sättas upp belysning på gångstråket mellan hållplatsen och torget.

Kommunen kommer att börja att skissa på ett nytt utseende på torget under hösten. Och det hela skulle kunna vara klart under 2027. Men man nämnde att det hade gjorts en liknande vandring på torget för två år sedan. Det är lite konstigt att man inte har gjort någonting över huvud taget på de två år som har gått. När jag ifrågasatte varför, så var svaret att man inte hade budget för det vid den tiden. Detta gör att jag är, minst sagt, lite tveksam till att de kommer att bli kara med arbetet inom utsatt tid.



JONAS ANDERSSON

Kanslist

Telefon 031-704 60 50, 0708-60 68 74

E-post jonas.andersson@dhr.se

EN TRIPP TILL VARBERG

Jag tog en tripp till Varberg i mitten på augusti och hyrde in mig på vandrarhemmet Västervåg som drivs av DHR Varberg.



Vandrarhemmet ligger på Getterön och är ett ställe där man möts av stor omtanke. Där finns ett bad som är tillgänglighetsanpassat. Marken runtomkring har gångvägar som är anpassade till rullstol/rullator och via dem kommer man till badet och restaurang Parasollen.

Det finns badrullstolar att låna och för dem som behöver det finns det räcke att hålla i. Toaletter och omklädningsrum på stranden är anpassade för funktionshindrade.

Till Tempo är det lite längre men vägen är asfalterad. Man får lite rabatt om man är medlem i DHR, så ta med medlemsbevis. Jag hade några underbara dagar där och önskar att alla fick uppleva detta.

Helen Palmenäs

ZUMBA

Vi vill passa på att göra lite reklam för vinterns Zumba 13 nov, med sista anmälningssdag 8 nov och 11 dec med sista anmälan 6 dec.

Vårens första tillfälle är 12 februari. Sista anmälningssdag är 7 feb.

Välkomna! Elin & Hedda



2024, DHRG:S NÄTVERK,

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 är alltid Digitala på plattformen ZOOM", mötena hålls även fysiskt, på Dalheimers Hus i bokad lokal

Vid anmälan skall du ange Fysisk eller Digital medverkan

VÄLKOMMEN!

Sista eller näst sista onsdagen i varje månad

Dag och tid: onsdagar 17.00 – 19:00

27 november, 29 januari 2025

Mötena annonseras i **Mötespunkt** och/eller i E-post eller SMS utskick till medlemmar som anmält intresse.

Vill du ha utskick ifrån nätverket "ÖPPNA" GÖTEBORG? Anmäl ditt intresse till Jonas eller Linda: 031-704 60 50 eller goteborg@dhr.se på kansliet.

Frågor om Nätverket, ring/sms:0768-75 25 11 eller robert.kindberg@dhr.se



NÄTVERKET "ÖPPNA GÖTEBORG" BESÖKER BADET PÅ ANGEREDS ARENA

Nätverket öppna Göteborg testar tillgängligheten till badhuset på Angereds arena. Med anledning av att Dalheimers hus stänger den 31 november 2024 för renovering, så vill nätverket kolla på alternativa bad som finns i staden.

I Göteborg finns det flera tempererade badhus att välja mellan. Några av de mest populära:

- Valhallabadet - En av de största simhallarna med flera bassänger och en relaxavdelning.
- Lundbybadet - Erbjuder både inomhus- och utomhusbassänger.
- Angered Arena - Har en stor simhall med flera bassänger och en äventyrsdel.
- Frölundabadet - En simhall med både motionsbassäng och undervisningsbassäng.

- Kärra Simhall - Har en 25-metersbassäng och en tempererad undervisningsbassäng

Omklädningsrum

Här finns det tre olika: Dam, herr och mixat omklädningsrum.

Vilken hjälp kan man få? Man får hjälp upp och ner i bassängen, all annan hjälp före och efter bad i bassängen måste man ordna på egen hand. Lift och sele finns i det Mixade omklädningsrummet. När vi var där och tittade så var stämningen lite som "Vilda Västern-stämning" i omklädningsrummet, Dörren öppnades, män, kvinnor och barn gick ut och in genom dörren. Enda sättet att få lite lugn och ro är att låsa in sig på den stora handikapptoaletten som också fanns i detta omklädningsrum. Duschstolar och britsar finns även att låna.

Bassäng med 34 grader (Rehab-bassängen)

Golvet i denna bassäng är delvis höj och sänkbart så att man med duschstol kan ta sig i och ur bassängen och detta kan man även få hjälp med. Om man bara vill åka dit och spontant på vardagen så är det en stor nackdel, det finns inte så många tider att välja på, dessa tider **gäller endast för funktionsvarierade:**

Måndag 16.00-17.00

Tisdag 17.10-18.50

Onsdag 16.00-17.30

Lördag 10.00-12.00

Tiderna som gäller för funktionsvarierade och intygsbad är inte avgiftsfria.

Priser: scanna QR koden

OBS! avgift för medhjälpare tillkommer.

Det finns tre olika typer av bad: Bokad tid, Intygsbad och för funktionsvarierade

När vi besökte badet så rådde det stor förvirring om vad som gäller vid olika bad. Kan man som funktionsvarierad boka tid eller intygsbad?

Som vi har förstått det i efterhand så ska vi som förening kunna boka tid i badhuset men vi får återkomma i denna fråga i senare nummer av mötespunkt och på DHRG:s sociala medier.

Har du som medlem egna erfarenheter av Angereds arena eller andra badhus i Göteborg så får du gärna kontakta kansliet och berätta om dina erfarenheter! Kontakta Kansliet 031-704 60 50 eller goteborg@dhr.se

Robert Kindberg och Lejla Selman



DHR GÖTEBORGSÄVDELNINGEN DELTAR PÅ INTERNATIONELLA FUNKTIONSHINDERDAGEN 3 DECEMBER

I år kommer vi att medverka i Funktionsrätts evenemang på Frölunda Torg dels genom att informera om vår verksamhet, dels låta besökarna prova på att köra rullstol i en hinderbana. Håll utkik på våra sociala kanaler och hemsida, då mer information kommer löpande.

RESAN TILL NEW YORK

Islutet av augusti åkte kansliets personal iväg på en nio dagar lång resa till New York för att undersöka hur det är med tillgängligheten där. Några av oss var ju där redan 2015 och vi var nu nyfikna på hur det fungerar cirka 10 år senare.

Först planerade vi att åka över under hösten 2023 men den dåliga valutan gjorde att vi blev tvungna att skjuta upp resan.



Även denna gång var målet att undersöka hur det fungerade att åka i kollektivtrafiken. Det vill säga att åka med buss och tunnelbana. Men även hur det fungerar att ta sig fram på gatorna där när man använder rullstol eller Permobil. Vi bodde bara några stenkast från Times Square. Alltså mycket centralt. Detta underlättade naturligtvis för oss. Vi kom ju enkelt till de miljöer som vi var där för att undersöka.

Om man vill uttrycka det enkelt kan man säga så här. På Manhattan är det bra anpassning. Men så fort du kommer till andra stadsdelar så sjunker kvaliteten på anpassningarna snabbt.

Vi upptäckte att det inte finns något bra sätt att ta hand om regnvatten. Det samlades mycket vatten just där man hade byggt avfasningarna för trottoarerna. Som gående har du naturligtvis inga problem med detta. Det är ju bara att gå upp vid ett annat ställe längs trottoaren. Men med rullstol/permobil är det annorlunda. Då måste du ju använda dig av de nedfasade delarna av trottoaren. Det gjorde att man blev tvungen att åka igenom, ofta ganska smutsiga, vattenpölar för att ta sig upp och ner för trottoarkanter.

Vi testade även tunnelbana det är ganska enkelt att åka med. Det är markerat var man ska ställa sig med rullstol. När tågen sedan kommer in på terminalen hamnar man framför dörrarna och det är bara att köra ombord.

När det gäller restauranger så blev vi tvungna att välja de lite dyrare restaurangerna eftersom vi upplevde det svårt att komma in på de billigare.

Vi slås även denna gång av vänligheten hos amerikanerna. De är lätta att tala med och alltid beredda att ge en ett handtag om man behöver hjälp. Det märktes även när vi skulle köpa biljetter för att åka buss. När det strulade för oss fick vi hjälp av trevlig och hjälpsam personal. Amerikanerna ser det lite som att de gör dagens goda gärning när man hjälper någon.

De sevärdheter som vi besökte var

- Empire State Building
- 11 september-museet
- Ground Zero (Platsen där tvillingtornen stod)
- Intrepid Museum (Militärmuseum)

- Naturhistoriska museet
- St. Patrick's Cathedral
- Central Park
- FN-högkvarteret
- Båttur på Hudson River runt Manhattan
- Brooklyn Bridge
- Staten Island Ferry

På alla dessa sevärdheter är det enkelt att ta sig fram. Det finns ramper som gör det enkelt att ta sig in till sevärdheterna. Det finns dessutom gott om personal som alltid är beredda att ge en ett hjälpsamt handtag.

Vill du veta mer? Vi kommer att skriva en längre rapport om resan där vi redogör för fler detaljer. Vi planerar även ett medlemsmöte där vi berättar mer om resan.

TRÄDGÅRDSARBETE PÅ VÄLEN

Ibörjan av oktober hade vi återigen glädjen av att få hjälp med röjningsarbete på Välen. Precis som tidigare vände vi oss till företaget Mankraft i Väst eftersom de har varit hjälpsamma tidigare och alltid har gjort ett bra arbete.

Mathias och Gustav som hjälpte oss, gjorde ett strålande arbete även denna gång med att röja undan taggiga buskar och klippa gräs runt huset. Bland annat minskade de ner storleken på häcken så att det numera är enklare att köra upp på rampen som leder till entrén.

Klicka gärna på QR-koden för att läsa mera om deras tjänster och vad de kan hjälpa just dig med. Vi kan varmt rekommendera dem för trädgårdsarbete.



Mathias och Gustav gjorde ett strålande jobb med att röja upp kring klubbstugan så att det blir enklare för oss att använda stugan. Vi uppskattar verkligen hjälpen som vi får av företaget.



BÄSTE MEDLEM!

**HÄR KOMMER
VILJANS IF:s PLANERADE
AKTIVITETER 2024.**



Styrelsen hälsar er **VÄLKOMMEN** till:

7 december Julgröt 16:00 -19:00

Plats: Välen klubbstuga, Klubbvägen 31.

Anmälan endast görs via E-post: goteborg@dhr.se

Info kring aktiviteterna ovan kontakta: Anna-Karin, ankivia@hotmail.com och/eller Pia By 0703-314016 dagtid piajarvinen53@gmail.com

HÖSTENS FÖRSTA

LUNCHTRÄFF

Höstens första lunchträff hade vi på en indisk restaurang som heter Dawaat. Denna restaurang ligger i en affärgalleria i Sisjön. Restaurangen är inte så stor så det var rätt trångt. Vid ingången är kassan där man ska betala sin mat. Där är det väldigt smalt att köra förbi med en rullstol.

Som många restauranger så är det här soffor på ena sidan och stolar på motsatta sidan. Borden är fyrkantiga och vi fick hjälp av en vänlig indier som jobbar på restaurangen med att sätta ihop flera bord så vi kunde sitta tillsammans. Det är svårt att gå på denna restaurang om man är flera som använder rullstol och rullator. Det går ju med lite knix att sätta ihop bord men är väldigt trångt. Bordens ben är i kryssform. Krysset är upphöjt så dumt med höga knoppar så att en rullstols fotplattor kommer knappt över. Tyvärr svårt också för personer med rörelsehinder att ta sig ut från sofforna. Det finns inget utrymme att ställa en rollator på sidan om borden.

Toaletter finns inte på denna restaurang utan är på våningen ovanför och där finns en handikapptoilet.

Men otroligt god mat är det på denna restaurang och trevlig personal. Till lunch kan man också köpa till en indisk god mangodryck som heter Lassi.

Noterat av Anna-Karin Johansson

VÅRENS LUNCHTRÄFFAR

Vi ändrar från och med januari 2025 veckodag för lunchträff från tisdagar till torsdagar en gång i månaden.

Vår första lunchträff blir i kinesisk/taiwanesisk anda.

Torsdag 23/1 kl 13:00-15:00

Restaurang Evergreen, Karl Johansgatan 26

Torsdag 13/2 kl. 11:45-14:00

Restaurang Storseglet, Redegatan 1 Västra Frölunda (Denna restaurang stänger kl. 14:00 så därför behöver vi vara där tidigare).

Torsdag 13/3 kl. 12:45-15:00

Restaurang Jungman Jansson, Önnereds brygga 3 Västra Frölunda

Anmälan görs till goteborg@dhr.se. Vid förseningar eller frågor hör av er till lunchgruppsansvariga Krister Frank 0702-63 86 12 eller Anna-Karin Johansson 0704-97 89 33

OBS! Anmälan görs endast på goteborg@dhr.se
Avdelningen betalar tillbaka halva summan mot kvitto.

Välkomna!

Krister Frank och Anna-Karin Johansson

FILMKVÄLLAR PÅ VÄLEN



Fredagen den 1 november klockan 17:00 – 20:00 bjuder vi in till en filmkväll på Välen, beställ eventuell färdtjänst till Klubbvägen 31.

Vi ser filmen **Bränn alla mina brev**

Efter ett gräl med sin fru inser författaren Alex Schulman att han måste ta itu med sin vrede. Det är en ilska som gått i arv i generationer och släktens alla konflikter och vendettor tycks börja hos en och samma person, morfar Sven Stolpe. I "Bränn alla mina brev" följer vi Karin och Sven Stolpe, och den korta affär Karin hade med Olof Lagercrantz i början av 1930-talet som skapade svallvågor över årtionden. Filmen är inspirerad av verkliga händelser och bygger på Alex Schulmans roman med samma titel.

Filmen är cirka 2 timmar, så försök att planera din resa, på ett sätt så att du är på plats klockan 17:00 och boka hemresan till 20:00, så minskar risken för lång väntan sent på kvällen. Avdelningen bjuder på snacks och du tar själv med det som du vill dricka. Vi tillhandahåller sprit för utvärtes bruk

Anmäl dig till kansliet på telefonnummer 031-704 60 50 eller skicka ett mail till goteborg@dhr.se senast onsdagen den 30 oktober.

Vi hoppas på en trevlig kväll tillsammans.

Fredagarna 6 december, 24 januari och 14 februari bjuder vi in till en filmkväll ute på Välen, beställ eventuell färdtjänst till Klubbvägen 31.

Tiden är mellan 17-20:00 men kan variera lite beroende på vilken film vi visar. Titlar för dessa datum är vid tidningens tryck ännu inte spikat. Mejla gärna förslag till goteborg@dhr.se

Varmt välkommen!

FÖLJ MED ETT GOTT LIV OCH TESTA RULLEGRUPPENS TRÄNING PÅ KVIBERG.

Torsdagen den 28/11 klockan 18:00-20:00

Övre Kaserngården 8A, Kviberg, Göteborg

Nätverket Ett Gott Liv hälsar på Rullegruppen och deltar i deras träning.

Rullegruppens filosofi bygger på en fysisk träning för ökad självständighet och en aktiv fritid med god gemenskap. Träningen riktar sig till dig som använder rullstol, oavsett diagnos, ålder och erfarenhet. All träning sker efter egen förmåga, ork och kraft. Ta med dig vattenflaska.

Anmäl dig senast måndagen den 25/11 till kansliet.

MEDLEMSSOCIALA KOMMITTÉN (MSK)

Nu är verksamheten i föreningen i full gång efter sommaren. Vi har varit på ett mycket omtyckt besök i Volvos nya utställning, The World of Volvo, i ett vackert hus med många trevliga upplevelser för besökare. En grupp har varit och ätit tre-rätters lunch på Esters på Lindholmen. Framför oss har vi lite nya aktiviteter.

Promenad i Slottsskogen 14 november klockan 13.00

Vi hoppas på tjänligt väder och samlas vid Belparc och anpassar vår verksamhet efter vädergudarna.

Första advent på Välen 1 december klockan 13.00 till 15.00

Vi firar att advent är här och bjuder på kaffe, bulle och pepparkaka. Anmälan till kansliet senast onsdag 27 december.

Liseberg i julskrud Onsdag 4 december klockan 15.00 till 17.00

Du har egen biljett och anmäler dig själv, men vill gå med oss. Vi möts inne på gästservice och går in tillsammans i parken. Har du ingen biljett, berätta det när du anmäler dig. Anmäl dig till kansliet senast 2 december.

Bröderna Lejonhjärta 21 december

I höst kommer denna nostalgiska berättelse förvandlas Lisebergs-teatern till en plats bortom stjärnorna. Vi träffas senast klockan 14.30 i Teatern. Föreställningen startar 15.00 och är 2 timmar. Vi har fyra rullstolsplatser, fyra ledsagar platser och 2 ordinarie platser. Biljetten kostar 495 kr men medlem betalar 300 kr. Sista anmälningsdag är 9 dec.

Julbord på Hotell Waterfront 12 december klockan 16.30.

Vi har förbokat 30 platser på Hotell Waterfront. Deras julbord är alltid speciella och innehåller allt som hör till ett välfyllt julbord. Kostnad 935: - per person. Medlem betalar 300: - Anmälan senast 10 november till kansliet

Deltagande vid julbordet innebär att man själv hämtar maten på bufféborden. Det innebär flera promenader med tallriken till stället där man plockar för sig vad man vill äta.

Du som vet med dig att det blir problem att klara buffén på egen hand, tänk på: Bordsgrannen deltar som betalande gäst och skickar gärna saltet på begäran, men vill inte vara assistent. Det bästa för dig är: Ha med dig assistent. Ingen kostnad om assistenten inte äter men berätta vid anmälan för sittplatsens skull.

Planerade träffar 2025 med MSK

Tisdagen 28 januari går vi till Sjöfartsmuseet.

Träff klockan 13.00 i foajen. Nu är det två år sedan hela akvariedelen var nyetablerad. Det är spännande att se hur det utvecklas år från år. MSK bjuder anmäld medlem på var sin årsbiljett till Göteborgs museer. Trevligt fik finns för dem som vill samlas efteråt. Anmälan till kansliet **senast 27 januari.**

19 februari är det dags för Museum igen med våra nya årskort. Vilket museum det blir bestämmer vi i närtid.

För MSK

Margareta Andersson, Helen Palmenäs, Martin Rådberg,
Gunnel Gewert, och Margreth Olsson

KOM & PROVA HOT YOGA MED ETT GOTT LIV!

Efter önskemål anordnar Nätverket Ett Gott Liv en helt ny aktivitet för terminen nämligen Hot Yoga. Hot Yoga innebär i korthet att man, ledd av instruktör, gör mjuka rörelser och rör på kroppen i ett tempererat varmt rum. Passet och rörelserna kommer såklart att vara anpassade för sittande, och som alltid gör man rörelserna efter förmåga och egna förutsättningar.

När: tisdag 5 november klockan 18-20.

Var: Nordic Wellness Källered, adress Ekenleden 13A

Obs! DHRG betalar kilometeravgiften dit & hem mot uppvisande av färdtjänstfaktura i efterhand.

Kom i lätta kläder. Typ t-shirt & mjukare byxor, alternativt linne & mjuka byxor på grund av värmen. Glöm inte heller att ta med vattenflaska!

Anmälan senast torsdag den 31 oktober. Anmälan görs på tel:704 60 50 eller på mail: goteborg@dhr.se

Välkomna!

Hedda & Elin

VID ANMÄLAN TILL AKTIVITET

Anmälan till aktiviteter görs på goteborg@dhr.se där du skriver vilken aktivitet du anmäler dig till, samt ditt namn och kontaktuppgifter.

- Du får ett svar samma dag så att du ser att din anmälan är noterad.

Vill du anmäla via telefon använder du kansliets telefonnummer 031-704 60 50, 10.00-12.00 och 13.00-15.00 helgfri måndag till fredag.

Vid anmälan per telefon talar du aldrig till telefonsvararen utan inväntar en person, oftast Jonas eller Linda, som noterar vad du vill anmäla dig till, ditt namn och dina kontaktuppgifter.

I förekommande fall lämnar kanslipersonalen uppgifter om sådant du kan behöva veta innan träffen.

När du anmält dig till våra aktiviteter; är det lika viktigt att Du inte glömmer att anmäla dig om du får förhinder!

B Posttidning

Ej retur

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.



GÖTEBORGS-AVDELNINGEN

POSTADRESS

Slottsskogsgatan 12,
414 53 Göteborg

BESÖKSADRESS

Slottsskogsgatan 18

TELEFON

Mån-tors 10-12, 13-15

Kansliet 031-704 60 50
Jonas 0708-60 68 74
Linda 0732-36 02 73
Robert 0768-75 25 11

E-POST TILL KANSLIET

goteborg@dhr.se

HEMSIDA

www.dhr.se/goteborg

SOCIALA MEDIER



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



X - före detta Twitter
[dhrgoteborg](https://twitter.com/dhrgoteborg)



IDROTTSFÖRENINGEN VILJAN

Klubbvägen 31, Välen.
Robert Kindberg 0768-75 25 11
Anna-Karin Johansson 0704-97 89 33



UNGA RÖRELSEHINDRADE GÖTEBORGSKLUBBEN

OMBUDSMAN

Kristina Kindberg

ADMINISTRATÖR

Astrid Steen

TELEFON

031-13 33 95

E-POST

info@urg.nu



**SPARA
KALENDERN!**

AKTIVITETSKALENDER 2024-2025

NOVEMBER

- 1 Filmkväll Välen
- 5 Hot Yoga
- 12 Lunchgruppen besöker restaurang Focus
- 13 Zumba
- 14 Promenad i Slottsskogen
- 27 NÖG
- 28 Stiftelsemöte
- 28 Rullegruppen/Ett Gott Liv

DECEMBER

- 1 Första advent på Välen
- 3 Funktionsrätt på Frölunda Torg
- 4 Liseberg i julskrud
- 7 Viljans Julgröt
- 6 Filmkväll Välen
- 11 Zumba
- 12 Julbord på hotell WaterFront
- 21 Musikalen Bröderna Lejonhjärta
- 23 Kansliet stänger för juledighet

JANUARI 2025

- 7 Kansliet öppnar igen
- 16 Manusstopp mötespunkt
- 23 Lunchgruppen
- 24 Filmkväll på Välen
- 28 Sjöfartsmuseet
- 29 NÖG

FEBRUARI

- 12 Zumba
- 13 Lunchgruppen
- 14 Filmkväll Välen
- 26 NÖG