

mötes punkt

DHR
DELAKTIGHET
HANDLINGSKRAFT
RÖRELSEFRIHET
GÖTEBORG

NR **3** 2026

LUNCHGRUPPEN
BESÖKTE RESTAURANG EVERGREEN
OCH SANNEGÅRDENS PIZZERIA

sid 6

INSIKTSWORKSHOP
OM AKTIV INVOLVERING

sid 5

**MÖTE MED
HÄLSO- OCH
SJUKVÅRDS-
NÄMNDEN**

sid 7

**DHR GÖTEBORGS-
AVDELNINGENS
ÅRSMÖTE 2026** sid 4

*Linda Frenberg och
Hedda Andersson Allerbjerg.
Fotograf Chérie Kopra*

AKTIVITETER 2026
sid 8-11



GÖTEBORGSAVDELNINGEN

Organisationsnr: 857200-2940

Plusgiro: 12202-8

Swish: 123 208 58 50

ANSVARIG UTGIVARE

Lejla Selman, 0760-90 03 80

REDAKTIONS RÅD

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

MEDLEMSAVGIFTER 2026 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

KÄRA MEDLEMMAR!

Jag vill börja med att tacka er för förtroendet att leda DHR Göteborgsavdelningen.

I samband med att jag blev förtroendevald fyllde jag femtio år. Jag firade med nära och kära. Det känns fantastiskt och jag ser fram emot det nya kapitlet i mitt liv.

Till styrelsen på DHR Göteborgsavdelningen vill jag också välkomna Annika Pålsson och Ann-Christine Åkerström. Jag hoppas på ett underbart år med nya spännande idéer.

I år är det extra viktigt att göra oss hörda och sedda då det är ett viktigt valår. DHR Göteborgsavdelningen kommer bland annat att delta i träffen med politiker från Västra Götalandsregionen anordnad av Funktionsrådet Västra Götaland.

Vårt samarbete med RBU och Unga Rörelsehindrede Göteborgsavdelningen fortsätter. Temat för vårens politikerträffar är hemtjänsten, vad

» I år är det extra viktigt att göra oss hörda och sedda då det är ett viktigt valår.”

som fungerar och vad de behöver bättra på.

Självklart är frågor om tillgänglighet fortfarande väldigt aktuella och de fortsätter vi jobba med. Senast jag upplevde en brist på tillgänglighet var på ett biobesök då jag fick sitta ifrån mitt sällskap på något som biografen kallar rullstolsyta. Att ha en plats åt sidan tar oss ut ur gemenskapen av att gå på bio. Jag har varit i kontakt med biografen och väntar fortfarande på återkoppling.

Hur ser ni medlemmar på tillgängligheten i Göteborg? Har ni några förslag på hur vi kan påverka?

Önskar er medlemmar en fortsatt solig och härlig vår.

Lejla Selman



LEJLA SELMAN

Ordförande

Telefon: 0760-90 03 80. E-post: lejla.selman@dhr.se

Lejlas 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 onsdagarna 20 maj, 2 sept och 18 nov.

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 **4 juni**. *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.



NÄTVERKET ÖPPNA

GÖTEBORG BEHÖVER

DIN HJÄLP!

För några år sedan genomförde Västtrafik en genomgång av stadsbussarna i Göteborg och då konstaterades att det var mycket slarv med kontrollbesiktningen av bussarna. Det visade sig att bussbolagen körde många mil med underkända bussar i kollektivtrafiken i Göteborg. Nu har turen kommit till färdtjänstfordonen i Göteborg.

Hjälpt oss att samla in och registreringsskyltar på färdtjänstfordonen i Göteborg, antingen när du åker i ett fordon eller om du ser dem på stan, ta ett kort med Mobil och maila den till goteborg@dhr.se. Vi kommer sedan att kolla upp REG-numret i gratis-appen "Biluppgifter", som finns att ladda ner för Apple och Android.

Behöver du hjälp kontakta: robert.kindberg@dhr.se
mobil: 0768-75 25 11

NU GENOMFÖR VI DEN!

DHRG anordnar nu en kampanj för att se hur det fungerar för personer med rörelsehinder att resa med kollektivtrafik, färdtjänst och riksferdtjänst. Kom med du också!

Välj valfritt resmål vi inom Västra Götalandsregionen. Dokumentera din resa med bild eller video. Vi kommer att träffas vid ett senare tillfälle för att redovisa och diskutera resultatet av resorna. Dina bilder/film blir till en utställning! Vi ser gärna att du genomför resan under våren/sommaren så att vi kan redovisa resultatet under hösten. DHR Göteborgsavdelningen står för dina resekostnader om du lämnar in kvitton samt dokumentation av resan. Behöver du en reskamrat och eller har frågor, hör av dig till kansliet. Antingen via e-post goteborg@dhr.se eller telefon 031-704 60 50

Lycka till på resan!

SJU NYA MEDLEMMAR –

VAD SÄGER DET OSS?

Sju nya medlemmar låter kanske inte som en sensation. Ändå väcker det frågor om hur DHR Göteborg uppfattas, vilka vi når – och vilka vi riskerar att missa. Den här texten är en inbjudan till samtal om språk, synlighet och framtid.

Vid DHR Göteborgs årsmöte den 29 mars hände något som fick flera av oss att faktiskt le. Medlemsantalet hade ökat – med sju personer.

Det kan låta blygsamt, men som den avgående ordföranden Kristofer Frank sa är det första gången sedan 1981 som kurvan pekade uppåt. För oss som varit med länge väckte det både glädje och eftertanke. För varför är sju nya medlemmar plötsligt en så stor nyhet?

Medlemmar är mer än siffror

I dag är vi runt 360 medlemmar. Förr var vi betydligt fler. Det betyder inte att behoven har minskat – snarare tvärtom. Däremot påverkar det hur vi uppfattas. I mötet med politiker och beslutsfattare spelar antalet medlemmar roll. Ju fler som står bakom samma röst, desto svårare är den att bortse från. Det här är ingen värdering, bara ett faktum. Frågan är hur vi tillsammans kan stärka DHR Göteborgs ställning framöver.

Vem vänder vi oss till – och hur pratar vi om det?

DHR är en organisation med lång erfarenhet, stort kunnande och djupt engagemang. Många av oss hyser både respekt och tillit till det arbete som görs av ideella, personal och styrelse. Just därför finns det skäl att ibland stanna upp och fundera tillsammans.

Vi säger att vi arbetar för personer med nedsatt rörelseförmåga. Det är korrekt – men inte alltid begripligt. Många människor som lever med begränsad rörlighet identifierar sig inte som "funktionsnedsatta", även när vardagen präglas av rullator, rullstol, värk eller beroende av färdtjänst. Kanske behöver vi oftare börja i hur livet faktiskt ser ut, snarare än i våra begrepp. När någon känner igen sig, då har vi nått fram.

En diskussion värd att ta

Synlighet, delaktighet och medlemsnytta hör ofta ihop. Kampanjer, brukarrevisioner, öppna mötesplatser och medlemsstöd är viktiga verktyg – men de fungerar bäst när de bärs av många. Sju nya medlemmar är ett hoppfullt tecken. Men de är också en inbjudan till samtal: hur gör vi DHR Göteborg ännu mer relevant för dem vi finns till för?



HÅKAN HÖBERG

Medarbetare och förtidspensionär
Telefon: 0728-316208
E-post: hakan.hogberg@dhr.se

ÅRSMÖTE 2026

Arsmötet 2026 hölls på Hotell Kusten i Majorna, där Dalheimers hus är inrymt under renoveringen på Slottsskogsgatan. 29 röstberättigade medlemmar slöt upp på mötet.

Marianne Enoksson hälsade alla medlemmar välkomna och fortsatte sedan med att skriva mötets protokoll, medan Joakim Berlin, som också är avdelningens revisor, valdes till mötesordförande och skötte i klubban med den äran under mötet.

DHR:s Göteborgsavdelning har under det gångna året haft en positiv medlemsutveckling och fått ett antal nya medlemmar, vilket är mycket glädjande. Mötesdeltagarna var överens om att vi har åstadkommit imponerande mycket under det gångna året. Även under det kommande året kommer vi att ha en viktig och imponerande stor aktivitet.

Under diskussionerna om verksamheten efterlyste flera medlemmar att de ville träffas, för att diskutera gemensamma frågor eller bara för att umgås och prata. Kanslipersonalen poängterade att medlemmar alltid är välkomna att komma in till kansliet för en kopp kaffe och en pratstund.

Det kommer att ordnas någon typ av schemalagda träffar då medlemmar tycker att det känns bäst



att det finns tid planerad och plats för flera att komma samtidigt.

Medlemmarna önskar också att vi träffas under enkla former men på bestämda tider. Vi får se om det kommer att gå att hitta något bra sätt att göra detta.

Mötet avtackade den föregående styrelseordföranden Krister Frank, som avgick som ordförande.

Ny styrelse valdes för verksamhetsåret. Efter att Lejla Selman de sista månaderna arbetat i Krister Franks ställe, föreslogs hon till avdelningens nya ordförande.

Nyvald styrelse

Lejla Selman valdes till ny ordförande på två år.

Kassör Martin Rådberg och Helene Palmenäs har ett år kvar av sitt mandat.

På två år valdes Ann-Christine Åkerström, kallad Anki och Annika Pålsson.

– Annika har pausat några år från styrelsen, men har trevligt nog valt att komma tillbaka till uppdraget.

Mötet avslutades med utdelning av presentkort och tack för gott arbete under det gångna året. Tre glada medlemmar vann var sitt påskägg på sitt entrénummer till mötet.

Mötesdeltagarna samlades efteråt i Hotell Kustens restaurang för att äta en god måltid med dubbla pajer. Till förrätt skinkpaj alternativt vegansk paj, med sallad och till efterrätt äppelpaj med vaniljsås. Allt avåts under trevlig samvaro.

Vid pennorna PO Gustavsson och Margreth Olsson

HEMTJÄNST

Idenna nya brukarrevision skall våra medlemmar berätta om sina erfarenheter av hemtjänsten, positiva som negativa, medlemmarna ges möjlighet att berätta om brister, begränsningar, olägenheter och problem. På så vis synliggörs en social orättvisa och samhällsklyftor vilket angår alla. Brukarrevisionen kommer att föreslå åtgärder som förbättrar.

En Fungerande Hemtjänst kommer att bli tidsdokument som riktar sökljuset på en social orättvisa och kan läsas av alla. Det är vår förhoppning att boken bidrar till att stärka funktionsrättsperspektivet och bidra till ökad medvetenhet om det förebyggande arbetets betydelse.

Några frågor som ställs:

1. Att ansöka om hemtjänst, Hur var det? Det kan handla om brister i bemötande och orimligt lång väntan på beslut.
2. Hur och vad gör Hemtjänsten? Vad gör inte hemtjänsten?
3. Har du några positiva erfarenheter?
4. Hur är det att vara anhängig till någon som har hemtjänst?
5. Hur vill du att Hemtjänsten skall fungera egentligen?

DHRG vill komma i kontakt med medlemmar som vill dela med sig av sina erfarenheter.

Anmäl ditt intresse på telefon: 031-704 60 50 eller goteborg@dhr.se

Vid frågor Brukarrevisionens innehåll går det bra att kontakta: Robert Kindberg, ombudsman, DHR - Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet, Göteborgsavdelningen. E-post: robert.kindberg@dhr.se

Lejla Selman, ordförande i DHR - Delaktighet Handlingskraft Rörelsefrihet, Göteborgsavdelningen. E-post: lejla.selman@dhr.se

Väl mött för en bättre Hemtjänst!

INSIKTSSHOP OM AKTIV INVOLVERING

– GEMENSAMT LÄRANDE FÖR EN MER TILLGÄNGLIG KOLLEKTIVTRAFIK

Under våren genomförde DHR Göteborg tillsammans med DHR Region Västra Götaland en insiktsshop med fokus på aktiv involvering – ett arbetssätt där personer med funktionsnedsättning ges möjlighet att bidra med sina erfarenheter tidigt i utvecklingsprocesser.

DHRG:s roll i samverkan

För DHR Göteborg och DHR Region Västra Götaland är deltagandet i Aktiv involvering en viktig del av arbetet för ökad delaktighet och tillgänglighet. Våra erfarenheter och medlemmars kunskap bidrar till att kollektivtrafiken kan utvecklas på ett mer inkluderande och hållbart sätt. Vi satte helt enkelt Västtrafiks medarbetare på avdelning "buss" i rullstol för stund, för att känna på vardagliga hinder!

Workshopen är en del av samverkansforumet Aktiv involvering, som sedan 2022 bedrivs i samarbete mellan Västtrafik och funktionsrättsorganisationer i Västra Götaland. Syftet är att stärka tillgänglighet och jämlikhet inom kollektivtrafiken genom dialog, kunskapsutbyte och partnerskap.

Ett forum för respekt och förståelse

Aktiv involvering samlar flera organisationer inom funktionsrättsrörelsen, bland annat Synskadades Riksförbund Väst (SRF), Funktionsrätt VG, Astma- och Allergiföreningen, Hörselskadades Riksförbund (HRF), Intresseföreningen för



schizofreni och andra psykosjukdomar (IFS) samt NSPH Västra Götaland. DHR är en aktiv part i detta arbete.

Forumet präglas av ömsesidig respekt och en gemensam vilja att förstå varandras perspektiv. Genom tvåvägskommunikation skapas bättre förutsättningar för gemensamt lärande och hållbara lösningar.

Tillgänglighet ur flera perspektiv

Under workshopen fick deltagarna, ur ett kollektivtrafikperspektiv, ta del av och reflektera över olika typer av hinder som människor kan möta i vardagen. Det handlade bland annat om svårigheter att:

- se
- höra
- röra sig
- tåla vissa ämnen
- tolka, förmedla och bearbeta information

Genom att synliggöra dessa perspektiv tidigt i utvecklingen av tjänster och produkter finns stora vinster att göra – både för resenärer och för samhällsutvecklingen i stort.



ROBERT KINDBERG

Telefon 0768-75 25 11

E-post robert.kindberg@dhr.se



LUNCHGRUPPEN

BESÖKTE EVERGREEN



Februari månads lunchträff hade vi på restaurang Evergreen som ligger i Majorna.

Det är lätt för färdtjänst att släppa av vid hörnet där Evergreen ligger. Trottoaren är tyvärr belagd med ojämna gatstenar så det är knaggligt att köra med manuell rullstol och rullator. Vid entrédörren, som har låg tröskel, finns en dörroppningsknapp men den var ur funktion den här dagen.

Inne i restaurangen är det stort och rymligt och lätt att komma in mellan borden. Flera bord står ihop så man kan sitta som vid långbord. Servitörerna har ett trevligt bemötande och är behjälpliga med att ändra bord om det behövs så det blir bra tillgänglighet för personer som använder rullstol.

Det finns en handikappanpassad toalett som fungerar bra med en manuell rullstol men är tyvärr ganska trång för en elrullstol.

Noterat av Anna-Karin Johansson

Lunchgruppsansvariga Anna-Karin Johansson Krister Frank

LUNCHGRUPPEN

BESÖKTE SANNEGÅRDENS

PIZZERIA



Torsdagen den 19 mars hade vi lunchträff på Sannegårdens pizzeria i Eriksbergs affärscentrum på Kolhammsgatan. Det är bra framkomlighet för färdtjänst att köra fram.

Detta affärscentrum är modernt och varje butik ligger i bottenplan och har dörrar som öppnar sig automatiskt och butiksutrymmena är stora och rymliga.

Inne på Sannegårdens pizzeria är det riktigt rymligt. Soffor är placerade längs väggarna, med bord och stolar framför.

Rakt fram från entrédörren står en rad med stora träbord. Alla vi, 10 personer, som deltog i denna lunchträff kunde sitta tillsammans vid ett bord. Det fanns gott om plats vid bordet för rullstolar, både manuella och permobiler.

Pizzerians personal var trevliga och bemötte oss på ett serviceinriktat sätt.

Restaurangens handikapptoalett är riktigt rymlig och har bra tillgänglighet.

Alla deltagare fyllde i blanketten som efter styrelsens beslut ger halva kostnaden tillbaka för lunchträffens deltagare.

Noterat av Anna-Karin Johansson

*Lunchgruppsansvariga DHR Göteborg Anna-Karin Johansson
Krister Frank*



MÖTE MED HÄLSO- OCH SJUKVÅRDSNÄMNDEN

Vi träffas några gånger om året för att diskutera hur vi tycker att vården fungerar i Västra Götaland.

Vid just detta möte var det sjukresor och kontakter med 1177 som stod på agendan. Vi diskuterade problematiken med att göra en resa till sjukhus om man har en ledsagare med sig. Det är inga problem om du har ditt läkarbesök och sedan åker hem samma dag. Då får du ta med dig din ledsagare hem. Om du däremot blir inlagd kan det uppstå vissa problem. Då får din ledsagare stora problem eftersom resan inte omfattar ledsagaren. Det blir alltså jättesvårt för denne att ta sig hem. Det blir inga större problem om man bor i en större stad och man kan utnyttja kollektivtrafiken dygnet runt. Men om du har långt mellan sjukhuset och ditt hem kan det bli problem. Det är ju inte säkert att kollektivtrafiken går kvällen och nattetid. Det kan även bli problem om hemresan måste ske när du inte har assistans.

Då kanske du inte kan åka taxi om du behöver hjälp av din assistent i under resan.

Alla kan inte använda 1177

Vi diskuterade även hur det fungerar att använda 1177. De flesta var överens om att tjänsten är ett bra sätt att komma i kontakt med vården. Tjänsten fungerar för det mesta bra, men det finns alltid en liten grupp människor som inte kan ta till sig informationen. För den som har kraftig epilepsi eller liten datavana kan den digitala tjänsten vara helt oanvändbar.

Vi talade även om behovet av att kunna skicka med bilagor via tjänsten. Det kan ju vara bra att kunna bifoga ett läkarintyg för att styrka sin sak. Det finns ingen sådan tjänst i dagsläget.

Jag upplever mötena med politikerna inom Hälso- och Sjukvårdsnämnden som intressanta. Det är intressant att höra synpunkter från flera olika intresseorganisationer. Vi för fram mängder av synpunkter om förbättringar till politikerna. Frågan är väl bara hur många av våra förslag till ändringar de verkligen tar till sig och kan tänka sig att genomföra...?

- Att förnya recept kräver mycket manuell kopiering. Varför kan man inte ta uppgifter från tidigare inskickat material och bara kopiera in till en ny beställning med några få knapptryckningar?

Det blev också diskussioner om hur man kan göra det enklare för den gruppen. Till exempel om du inte har tillgång till bank-id. Då blir du automatiskt utestängd från många digitala tjänster som vi andra tar för givna. Man kan ju naturligtvis ringa 1177 men det är ju mera tidskrävande. Och hur är det med identifiering då?

Det var tydligt att detta är frågor som engagerar deltagarna. Tiden gick fort och möjligheterna till att ställa frågor var alldeles för liten.

Hur det blir med intresseorganisationernas möjlighet att påverka framöver känns lite osäker då antalen möten/år har minskat under de senaste åren. Innan nästa möte i höst har vi dessutom haft val. Det innebär att det med stor sannolikhet kommer att vara nya politiker på plats, och vi kommer att få starta "från början" med att informera dem om vår syn på vården.



JONAS ANDERSSON

Kanslist

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

E-post jonas.andersson@dhr.se

TILL BADSUGNA MEDLEMMAR!

Under sommaren vill vi ge våra medlemmar möjlighet att bada på Åbybadet i Mölndal, som ett försök att hitta ett mer tillgängligt bad-alternativ för personer som behöver lyft och anpassningar.

Flera bad i Göteborg fungerar tyvärr inte tillfredsställande för vår målgrupp och därför testar vi nu detta upplägg.

Så fungerar det

Erbjudandet gäller max två badtillfällen per vecka. Varje badtillfälle räknas som tur och returresa (fyra enkelresor). Du kan själv välja om du vill bada en eller två gånger per vecka.

Ersättning

Det är endast kilometeravgiften som ersätts, eftersom resan går till annan kommun (Mölndal). Självva färdtjänstresan ersätts inte.

Kilometeravgiften är ca 30–40 kronor per resa.

Kvitton ska sparas och lämnas in till Göteborgsavdelningen enligt anvisningar.



När gäller detta?

Försöket gäller under sommaren (maj till och med augusti).

En utvärdering görs i september för att avgöra om och hur verksamheten kan fortsätta.

Mer information får du vid anmälan av intresse, via goteborg@dhr.se

Välkommen att bada i sommar!

Styrelsen DHRG

KOM OCH TESTA SKOGSBAD

MED OSS PÅ ETT GOTT LIV!

Lördag den 9 maj kl 14 till senast 16.30 anordnar Ett Gott Liv Skogsbad. Maya Runesdotter är skogsbadsterapeut och kommer guida oss i detta. Vi kommer att vara utomhus. **Obs! max-antal 8 personer.**

Vi kommer att vara vid Sisjöns naturområde-Sisjövägen 601. Sisjöns Scoutkår. **Obs! Ange denna adress när du beställer färdtjänst.** Du som deltagare tar med egen fika eller matsäck. Ta gärna med filt också. Det kostar inget.

Anmälan **senast mån 4 maj** till: goteborg@dhr.se. Vid eventuellt dåligt väder, så flyttas aktiviteten till annat datum. Medhjälpare kommer finnas

med under dagen. **Medhjälpare kommer finnas med under dagen.**

Vad är skogsbad och vad innebär det?

Skogsbad, eller "forest bathing", är en metod för återhämtning som har sitt ursprung i Japan där det kallas Shin rin-yoku. Det innebär att man vistas i skogen på ett medvetet och långsamt sätt, med fokus på att använda sina sinnen – att se, lyssna, lukta och känna in naturen. Syftet med skogsbad är inte motion eller prestation, utan att skapa närvaro och minska stress.

Forskning visar att regelbunden vistelse i skog och natur kan bidra till sänkt blodtryck, minskade stressnivåer och



förbättrat välbefinnande. Ett skogsbad kan genomföras på egen hand eller med en guide och innefattar ofta enkla övningar som stilla promenader, andningsövningar och reflektion. Det är en tillgänglig och kravlös aktivitet som passar de flesta och kan anpassas efter individuella behov.

Välkommen! Hedda o Elin



DAGSTUR TILL BRÄNNÖ

- MED MEDLEMSSOCIALA KOMMITTEN

Fredag 29 maj hoppas vi på fint väder - för då är det premiär för Medlemsociala kommittens dagstur ut till öarna. Denna gång åker vi ut till Brännö. Båten avgår kl **12.00 från Saltholmen läge C1**. Därför träffas vi som vill åka tillsammans i samlad trupp kl **11.30**.

Önskar du som deltagare åka ut senare, så är det ok. Men då får man själv kolla upp tider, och åker ut på egen hand.

Vi utforskar ön, solar och har det gott! Vi äter lunch på Brännö värdshus. **DHRG subventionerar lunch för halva priset**. Önskar man fika eller något annat så betalar man för det själv.

Båten avgår tillbaka hem från **Brännö Rödsten läge A 17.25**. Då är vi på Saltholmen **17.43**. **Obs!** Det är såklart frivilligt om du som deltagare vill åka hem tidigare eller senare. Detta är bara någorlunda hålltider för att man ska ha något att gå efter. **Medhjälpare kommer finnas med under dagen**.

Anmälan **senast tisdag 26 maj**. Till goteborg@dhr.se

Vid frågor angående dagen, kontakta Elin Åkesson på: 0702-808441. **Obs!** Elin tar ej emot några anmälningar.

Välkommen!



DAGSTUR TILL VRÅNGÖ

- MED MEDLEMSSOCIALA KOMMITTEN

Torsdag 11 juni hoppas vi återigen på fint väder- för då tar vi en tur ut till Vrångö. Båten avgår kl **11.50 från Saltholmen läge C7**. Därför träffas vi som vill åka tillsammans i samlad trupp kl **11.30**.

Önskar du som deltagare åka ut senare, så är det ok. Men då får man själv kolla upp tider, och åker ut på egen hand.

Vi utforskar ön, solar och har det gott! Vi äter lunch på Brännö värdshus. **DHRG subventionerar lunch för halva priset**. Önskar man fika eller något annat så betalar man för det själv.

Båten avgår tillbaka hem från **Vrångö läge A 16.22**. Då är vi på Saltholmen **17.17** **Obs!** Det är såklart frivilligt om du som deltagare vill åka hem tidigare eller senare. Detta är bara någorlunda hålltider för att man ska ha något att gå efter. **Medhjälpare kommer finnas med under dagen**.

Anmälan senast **fredag 5 juni** till goteborg@dhr.se

Vid frågor angående dagen, kontakta Helen Palmenäs på 0761-8422507 eller Elin Åkesson på: 0702-808441. **Obs!** Elin och Helen tar ej emot några anmälningar.

Välkommen!

LUNCHTRÄFFAR 2026

Torsdag den 25 juni är det lunchträff på **Double Zero f d Raffes i Tuve Centrum**.

Adress: Tuve torg 13.
Tid: 13:00-ca 15:15.

Torsdag den 23 juli har vi lunchträff på en etiopisk restaurang som heter **Al Habesha i Gamlestan**.

Adress: Brahegatan 1
Tid: 12:45- ca 15:00.

Anmälan görs till kansliet på goteborg@dhr.se eller 031-704 60 50. Vid praktiska frågor hör av er till Anna-Karin 0704-97 89 33 eller Krister 0702-63 86 12.

BÄSTE MEDLEM!

**HÄR KOMMER VILJANS IF:s
PLANERADE AKTIVITETER 2026.**

Styrelsen hälsar er **VÄLKOMMEN** till:

16 maj Melodifestival med tema 20.00–24.00
(tills melodifestivalen slutar)





VÅR-HÄNG MED MEDLEMS-

SOCIALA KOMMITTÉN

I BOTANISKA TRÄDGÅRDEN

Nu börjar sakta blommor och grönska slå ut igen. Så underbart! Det bästa stället att uppleva detta på är i Botaniska trädgården. Därför träffas vi **onsdag den 6 maj kl 13** utanför Botaniska trädgården. MSK bjuder på fika i form av kaffe och kaka. Vi hoppas såklart på fint väder... Du stannar så länge du vill. **Medhjälpare kommer finnas med under dagen.**

Vid dåligt väder ställer vi in.

Anmäl dig till: goteborg@dhr.se **senast måndag 4 maj.**

Har du frågor om aktiviteten hör av dig till Helen Palmenäs på: 0761-842507 eller Elin Åkesson på: 0702-808441. Obs! Vi tar inte emot några anmälningar.



HÄNG MED TILL DANMARK ÖVER DAGEN

Medlemssociala kommittén bjuder på dagstur till Fredrikshamn.

Resan inleds med gemensam frukostbuffé som ingår. Vill man äta något mer under dagen så köper man det själv.

När: Fredag den 5 juni, vi samlas på Stenaterminalen, senast klockan **08:00**, med avgångstid **09.10**. Det kan vara så att vi måste gå av båten, och på igen när vi kommer fram till Fredrikshamn, men det är inte säkert.

Båten går tillbaka **13.50** och vi är tillbaka i Göteborg **17.20**.

Anmälan till goteborg@dhr.se OBS! Vi får vara max 7 rullstolar på resan. OBS! Vi behöver hela ditt personnummer vid anmälan. **Medhjälpare kommer finnas med under dagen.**

Så vid anmälan gäller först till kvarn. Dock senast 27 maj!

Glöm ej att ta med fysisk ID handling. Som EU medborgare kan man resa till Danmark på giltigt Nationellt ID kort från polisen eller pass. Nordiskt körkort fungerar också om man är nordisk medborgare.

Vi hoppas på en trevlig dag tillsammans :)

ZUMBAN ÄR FRAMFLYTTAD!

Av praktiska skäl är zumban som var tänkt i april - **framflyttad till lördag den 13 juni.**

Vi träffas som vanligt på Välen, klubbvägen. 31. Passet startar kl 14.00-15.15.

Försök därför att boka din resa så att du är på plats klockan 13:30 och boka hemresan till ca 15.30 så minskar risken för lång väntan. Anmälan senast onsdag 10 juni på goteborg@dhr.se

Vi bjuder på frukt. Glöm inte ta med vattenflaska!

Vi ses! Hedda & Elin



BOX-PASS



Vill du förbättra din kondition och samtidigt få ut överskottsenergi? Då får du inte missa att vara med på Ett Gott livs Box-pass!

Vad är Box och vad innebär ett sådant pass undrar du nog nu? Låt oss förklara. För det första är Box något som passar alla.

Passet är inspirerat av boxning och kampsport och vi lär oss både slag och spark-tekniker (för den som kan.) Vi lär oss helt enkelt på en lugn och lagom nivå hur man boxas. **Observera** att vi självfallet inte kommer att slå eller sparka på varandra-utan vi kommer att slå mot mjuka kuddar. Så det är ingen risk att vi på något sätt skadar varandra.

Detta är perfekt för dig som vill få utlopp för din energi, få upp kondition, och din styrka. Marina, vår tidigare zumba-ledare är den som kommer att guida oss genom passet. Som vanligt gör alla i sin takt, och efter sina förutsättningar.

När: Tisdag den 26 maj

Var: STC Almedal, Nellickevägen 20 (nära Liseberg)

Vi träffas kl 17.45-19.00

Boka och planera din resa så att du är plats kl 17.45 (passet startar kl 18.00) och boka tillbaka hem ca 19.15 så minskar risken för lång väntan sent på kvällen.

Sista anmälningsdag torsdag 21 maj

Du anmäler dig på goteborg@dhr.se

Vi ses!

Hedda o Elin



2026, 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 "Microsoft Teams", mötena hålls även fysiskt, på "Välen" Klubbvägen 31. Är du osäker kontakta kansliet.

20 maj kommer föreläsare från bostadsanpassningsenheten, Maria Bylund

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

20 maj	23 september
17 juni	28 oktober
26 augusti	25 november

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

*Robert Kindberg
Ombudsman*

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 mellan klockan 10.00 och 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 avanmäla dig om du får förhinder!

B Posttidning

Ej retur

Eventuella returer till
DHR Göteborgsavdelningen
Slottsskogsgatan 18
414 53 GÖTEBORG
Kontrollera att din adress är korrekt.
Om inte – Meddela ändring till DHR:s kansli.



GÖTEBORGS-AVDELNINGEN

POSTADRESS

Slottsskogsgatan 18,
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](http://www.facebook.com/dhrgoteborgsavdelningen)



Instagram
[dhrgoteborg](https://www.instagram.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

070-409 62 52

E-POST

info@urg.nu



**SPARA
KALENDERN!**

AKTIVITETSKALENDER 2026

MAJ

- 6 Vi besöker Botaniska trädgården
- 7 Manusstopp
- 9 Skogsbad med Ett Gott Liv
- 16 Melodifestival med tema
- 20 Stiftelsemöte
- 20 NÖG (Föreläsare Maria Bylund från bostads-
anpassningsenheten kommer på besök)
- 21 Styrelsemöte
- 26 Box med Ett Gott Liv
- 29 Dagstur till Brännö

JUNI

- 4 Manusstopp
- 5 Dagstur till Danmark
- 11 Dagstur till Vrångö
- 13 Zumba
- 17 NÖG
- 19 Midsommarfest
- 25 Lunchträff Double Zero

JULI

- 3 Grillfest på Välen
- 12 Lunchträff Al Habesha