

**DELAKTIGHET  
HANDLINGSKRAFT  
RÖRELSEFRIHET**

FEBRUARI - MARS  
NR 1 / 2023

# DHR

i

## Region Stockholm

**Avdelningarna  
håller årsmöten**

**Reflektioner:**

**Nytt år, nya möjligheter**

**Organisation - opinion:  
Bredda medlem-  
skapet i DHR**

**DHR-regions- och  
avdelningsträffar  
februari-mars**



## Innehåll:

Styrelsens spalt	3
Aktiviteter	4
Namninsamling: Ta bort avgifter på hjälpmedel	4
Reflektioner: Nytt år, nya möjligheter	6
Organisation - opinion: Bredda medlemskapet	7
Avdelningarnas årsmöten	9
Avdelningsträffar	10

## Hur kan du få ditt exemplar?

Om du lämnat din e-postadress får du tidningen till din e-post. Vill du fortsatt få pappersupplagan? Hör av dig till vårt kansli.

**Är du osäker på om vi har din e-postadress?** Hör av dig för vi tar tacksamt emot den och du får inte bara tidningen utan snabbare och oftare meddelanden ifrån oss.

**Du som inte har någon e-postadress** får "DHR i Region Stockholm" med posten

**Ansvarig utgivare**  
Jaan Kaur

**Layout**  
Ingela Larsson

**Omslagsfoto:**  
Jaan Kaur

### Utgivning 2023!

Nr	Manusstopp	Utgivningsdatum
1	15 januari	Vecka 5
2	12 mars	Vecka 14
3	14 maj	Vecka 22
4	6 augusti	Vecka 34
5	17 september	Vecka 40
6	19 november	Vecka 49

### Vill du skriva i "DHR i Region Stockholm" eller har du kanske en vacker bild vi kan använda till omslaget?

Ovan ser du manusstoppen för året och på sista sidan står våra kontaktuppgifter.

Hoppas vi får höra av just dig. Kanske du vill kommentera något som du läser i detta nummer?

Redaktionsrådet förbehåller sig rätten att redigera allt insänt material.



## Styrelsens spalt

### Nya möjligheter

När detta skrivs så befinner vi oss i den tid på året då vi tittar bakåt på det år som varit och framåt på de år som kommer.

Som elrullstolsanvändare har jag märkt att praxis och regelverk ändras och försvårar mina möjligheter till förflyttning utomhus.

1. Permobilgarage är inte längre en del av bostadsanpassning. Om du inte kan förvara din elstol i bostaden eller i ett låst utrymme så får du den inte förskriven.
2. Resor med rullstolstaxi begränsas till 512 enkelresor per år.

3. Regionen tar ut en årshyra om 500 kronor per elrullstol.
4. Rampservicen på pendeltågen förändras från spontan service via tågvärd till förbeställd rampservice.

Kanske ska vi börja se den allmänna kollektivtrafiken – buss, spårvagn, tunnelbana, pendeltåg och båt – som ett komplement till färdtjänst. Mycket har gjorts och görs för att underlätta för oss att resa med den allmänna kollektivtrafiken. Som exempel kan nämnas ledsagning mellan olika trafikslag, fysisk tillgänglighet, rampservice och rullstolsplatser i bussar och tåg, tillgänglighetsgarantier... är du fortsatt osäker kan du ta med

en kompis på resan. Både hen och du reser kostnadsfritt!

Detta och lite till tänker vi testa i år. Häng med och testa om du har lust.

### Gunilla Carlberg

kan nu titulera sig som pensionär efter att i många år arbetat på kansliet. Många känner henne från studiecirklar, årsmötena och kurser.

Vi tackar henne för det arbete hon lagt ner i vår tjänst och önskar henne en härlig pensionärstillvaro där hon kan odla sina intressen och umgås med make, barn och barnbarn.

/ Jaan Kaur, ordförande



# Det här händer i DHR Region Stockholm under februari-mars 2023

Till våra träffar är alla välkomna - medlem eller ej och du kan anmäla dig till DHR Region Stockholm (kontaktuppgifter längst ned på sista sidan). En del av träffarna gör vi i samarbete med avdelningar och i möjligaste mån som hybrid-träffar. Träffinbjudningar kommer per e-post. Är du osäker på om du har lämnat din e-postadress hör av dig till kansliet. Inbjudningarna per post kommer till den som meddelat att den vill få dem.

## FEBRUARI

**Onsdag 8 februari kl.**  
**Datakurs** - Täbyavdelningen  
Seniorcenter, Täby

\* \* \*

**Torsdag 9 februari kl.**  
**Rundabordssamtal**  
- Tyresöavdelningen  
Kulturcentrum, Tyresö

\* \* \*

**Onsdag 15 februari kl.**  
**Datakurs** - Täbyavdelningen  
Seniorcenter, Täby

\* \* \*

**Torsdag 16 februari kl.**  
**Träff om begreppet hälsofrämjande / Regionens policy om Folkhälsa**  
Kavallerivägen 30, Rissne

\* \* \*

**Onsdag 22 februari kl.**  
**Datakurs** - Täbyavdelningen  
Seniorcenter, Täby

\* \* \*

**Tisdag 28 februari kl.**  
**Tematräff "Skriva medborgarförslag"**  
Kavallerivägen 30, Rissne

\* \* \*

4



Till: Sveriges alla regionråd och SKR

## Ta bort avgifter på hjälpmedel

**Skriv under Förbundet Unga Rörelsehindrades kampanj:**

I Sverige finns regioner och kommuner som tar ut avgifter på hjälpmedel. Det här tycker vi är fel. Låt oss visa det, tillsammans, genom en nationell namninsamling.

För många av oss är hjälpmedel ett måste för att kunna ta hand om vår hälsa och för att bibehålla den. Tillgången till bra

## MARS

**Onsdag 1 mars kl.**  
**Datakurs** - Täbyavdelningen  
Seniorcenter, Täby

\* \* \*

**Onsdag 8 mars kl.**  
**Datakurs** - Täbyavdelningen  
Seniorcenter, Täby

\* \* \*

**Onsdag 8 mars kl.**  
**Kvinnokväll/filmkväll tema**  
**jämställdhet för ALLA kvinnor**  
Kavallerivägen 30, Rissne

\* \* \*

**Onsdag 15 mars kl.**  
**Tematräff "Första hjälpen"**  
Rådstuguvägen 19, Huddinge

\* \* \*

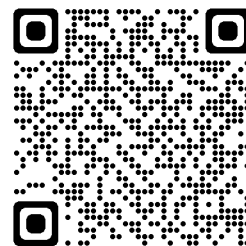
**Onsdag 22 mars kl.**  
**Tematräff "Motionskrivning"**  
Kavallerivägen 30, Rissne

\* \* \*

**Torsdag 30 mars kl.**  
**Tematräff "Kulturkväll/  
Demokrati"**  
Kavallerivägen 30, Rissne

\* \* \*

- Datumen är preliminära tills inbjudan läggs ut men du
- kan redan nu anmäla dig till samtliga. Vi hör av oss om
- något skulle ändras.
- När vi har lagt ut inbjudan till respektive träff återfinns
- de på vår webbplats, rikta din smarttelefons kamera
- mot QR-koden här bredvid så kommer du in på den.



5

och säkra hjälpmedel får vi genom en fungerande förskrivning som utförs av professionen.

Många som använder hjälpmedel lever på sjukersättning. Att tvinga människor att välja bort hjälpmedel för att man inte har råd att behålla dem är inte acceptabelt. Dessutom går avgifter på hjälpmedel stick i stäv med artiklarna i Konventionen om rättigheter för personer med funktions-

nedsättning och i Agenda 2030.

### Varför är det viktigt?

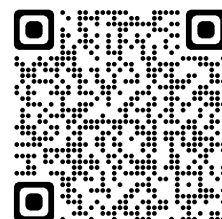
Vi som använder hjälpmedel gör inte det för nöjes skull utan för att vi behöver dem. Hjälpmedel är en nödvändig förutsättning för många av oss för att vi på lika villkor som andra ska kunna delta i samhället. Men utan hjälpmedel tas rörelsefriheten ifrån oss. Att ta ut avgifter på hjälpmedel är

inte värdig ett välfärdsland som Sverige.

Vi riktar oss för Stockholm till följande regionråd:

Talla Alkurdi

Läs mer och skriv under-



[www.mittskifte.org/petitions/ta-bort-avgifter-pa-hjalpmedel](http://www.mittskifte.org/petitions/ta-bort-avgifter-pa-hjalpmedel)





**”LÅT ÅR 2023  
BLI ETT ÅR MED  
NYA MÖJLIG-  
HETER!”**

Reflektioner:

## **Nu har vi ett nytt år, med nya möjligheter**

**Tänk, år 2022 har passerat och därmed har vi påbörjat ett nytt år med nya möjligheter!**

6 För DHR Region Stockholm innebär det att vi har blivit ett decennium äldre, ja vi firade i höstas 60 år på tronen!

Samma höst hade även vårt riksdagsval, vilket för Stockholms Regionens del innebar att vi fick en ny ledning, som vi nu ska försöka forma till vår fördel. För det krävs både nya medlemmar, men framför allt ett engagemang. Med ett engagemang kan man komma långt. Ofta börjar ett engagemang med ett brinnande intresse för en viss fråga, eller det motsatta,

att man är missnöjd med någonting!

Ta ett tydligt exempel som man kan relatera till i dagens Sverige, när vår omvärld inte mår bra i form av krig. Jag tänker främst på kriget i Ukraina eftersom det ligger oss närmast rent geografiskt. Tillgängliga skyddsrum, de flesta skyddsrum ligger en trappa ner, ja även i Sverige, som man kan tycka ska vara ett framgångsland.

Våren 2020, hände något i Sverige och hela världen, när Coronapandemin slog

till utan förvarning och med den blev vi alla varse om en sak, nämligen att vi inte ALLS var förberedda. Jag tänker naturligtvis på pratet om skyddsutrustning. Jag vet att jag och förmodligen många med mig tänkte: vad händer om kriget kommer? Ska vi stå där och säga, oj då, vad ska vi göra nu?

Ännu påtagligare blir faktiskt den här frågan om man råkar ha någon form av funktionsnedsättning, just därför att man är beroende av exempelvis tillgängliga skyddsrum! Ännu mer skrämmande blir tanken när vi har fått ett svar från MSB i frågan och det svaret lydde i princip att i ett sådant läge får man lita på sin närmaste granne, att de ska hjälpa till.

Är inte det ganska syniskt, i ett nödläge, om larmet går tänker väl de flesta människor på sig själva i första hand och knappast på sin närmaste granne!?

Ja, listan kan dessvärre göras lång med saker som behöver ändras på för att människor ska känna

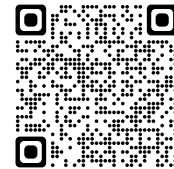
sig trygga. Det kan handla om en sådan självklar sak som att få ett kostnadsfritt hjälpmedel eller att få den hjälp man behöver och har rätt till. En annan fråga är tågvärdarna, som har gjort det möjligt för människor i vår region att kunna resa fritt i kollektiv trafiken,

som nu plötsligt har begränsats. Det här, är frågor som vi i DHR arbetar med både på kommun, region – och riksnivå, som man kan engagera sig i!

**Så mina vänner,  
låt år 2023 bli ett år  
med nya möjligheter!**

/ Vid pennan Anna Westerberg

På **Regionsbloggen** hittar du fler inlägg. Håll kameran över QR-koden, eller skriv in [www.dhrstockholmslansblogg.com](http://www.dhrstockholmslansblogg.com).



Organisation - opinion:

## **Bredda medlemskapet i DHR - öppna för medlemskap i regioner/distrikt**

Under det gångna året har nog många av oss medlemmar funderat över vad DHR:s arbetsgrupp för organisationsöversyn skulle komma fram till. Vad kommer gruppens idémässiga arbete att innebära av nödvändig förändring, tillväxt och framtidssyn? Med vilket allvar vågar gruppen närma sig frågan? Vi har länge levt i ett tillstånd av tillbakagång inom DHR som vi hanterat på olika sätt. De senaste åren av kraftig medlemsminskning hos många avdelningar har inneburit en nära nog obefintlig

verksamhet för dessa. Allt fler avdelningar orkar inte kämpa vidare utan beviljas efter ansökan en begränsad existens under tre år. Det operativa ansvaret övergår till regionen.

De mindre avdelningarnas verksamhet urholkas snabbt genom att medlemmarnas och styrelsernas intresse för att bedriva verksamhet förlorar sin livskraft. Detta återverkar också på förbundets och regionernas möjligheter att verka på ett kraftfullt och inspirerande

sätt. DHR bygger sin organisation på medlemskap i avdelningarna och det gör att bortfallet slår uppåt mot ekonomi och intressepolitisk verksamhet. Det blir i längden en osäker grund för att bära upp hela vår organisation på. I DHR Region Stockholm är risken att allt fler mindre avdelningar blir som tomma skal runt de uteblivna aktiviteter som tidigare varit självklara. Oavsett om avdelningarna är fullvärdiga eller har begränsad verksamhet är aktiviteten så obefintlig att region Stockholm numera planerar sina aktiviteter dit alla avdelningar inbjuds. Frågan blir var alla dessa medlemmar hör hemma; i knappt levande avdelningar eller i en aktiv mottagande region.

- 8 Nu har vi under hösten mottagit arbetsgruppens rapport som beskriver DHR utifrån olika variabler och diskuterar hur den prekära situationen framåt ska kunna vändas till något mer positivt. I en digital remiss till alla medlemmar lämnar arbetsgruppen tretton, som man säger, utvecklande förslag att kommentera och kanske utveckla.

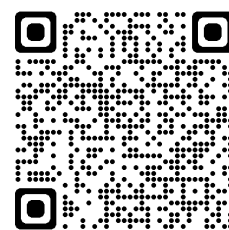
Dock har arbetsgruppen redan nu åsikten att någon egentlig förändring av DHR:s organisation inte är aktuell. Den dörren förblir låst och stängs troligen även för nya idéer och diskussion.

Med medlemmen i centrum är det angeläget att också kunna bli medlem i den region vi tillhör. Att bli medlem i eller stanna kvar i mindre avdelningar som faktiskt är nedläggningsbenägna kan inte locka någon, varken befintliga medlemmar eller nytillkommande. När en avdelning tvingas lägga ned hänger kvarvarande medlemmar löst och att erbjudas att bli medlem i en näraliggande avdelning utan innehåll lär inte inspirera någon. Att bli medlem i en region där alltmer verksamhet bedrivs kan bli ett möjligt lyft. En sådan enkel stadgeändring skulle öka möjligheten att både behålla och få nya medlemmar. Låt därför regionen bli det samlande utvecklande centrum som DHR behöver för att inte fastna i en påbörjad negativ spiral.

/ Gunder Wählberg

## Vill du skriva i Regionsbloggen

Här når du vår **Regionslogg** där du kan läsa fler inlägg. Håll kameran över QR-koden, eller skriv in länken [www.dhrstockholmslanslogg.com](http://www.dhrstockholmslanslogg.com), för att komma in på vår **Regionslogg**. Där kan du läsa fler inlägg.







På gång i regionens DHR-avdelningar:

## **Avdelningarna håller årsmöten:**

**Vill du bli mer aktiv i din avdelning? Då är en bra början att gå på din avdelnings årsmöte vilka hålls under mars månad.**

Det är vid avdelningens årsmöte ombud väljs till DHR-regionens årsmöte och i år kan du även vara med och påverka vilka ombud som får representera DHR-regionen vid DHRs Förbundsmöte i höst.

Torsdag 9 mars	DHR Botkyrka-Salemavdelningen
Tisdag 14 mars	DHR Täbyavdelningen
Lördag 18 mars	DHR Södertäljeavdelningen
Söndag 19 mars	DHR Huddingeavdelningen
Söndag 19 mars	DHR Sundbybergsavdelningen
Måndag 20 mars	DHR Tyresöavdelningen
Lördag 25 mars	DHR Stockholmsavdelningen
Måndag 27 mars	DHR Norrtäljeavdelningen
(Datum ej fastställt)	DHR Nacka-Värmdöavdelningen
(Datum ej fastställt)	DHR Nynäshamn-Haningeavdelningen

\* \* \*

På gång i regionens DHR-avdelningar:

## **DHR-avdelningar i Stockholms län bjuder in:**

**Musik-kafé lördag den 18 februari kl 13.00-15.30**

Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44

Pris: 60:- för medlemmar, 70:- för icke medlem. Betalas på plats eller via Swish.

**Sista anmälningdag:** tisdag 14 februari till Ulla Kjellvinger, 073-394 24 64.

Arrangör: **Söder om Söder, Stockholmsavdelningen**

\* \* \*

**Social samvaro måndag den 20 februari kl 12.30-14.30**

Barrtorpsvägen 1 A, Sal: Keramikern, Södertälje.

**Anmälan** till Britt Andersson, 076-230 01 52

Arrangör: **Södertäljeavdelningen**

\* \* \*

**Pub-kväll måndag den 20 februari kl 17.00-19.00**

Restaurang Hjälmarén, Hjälmarsvägen 43

**Sista anmälningdag** onsdag 15 februari

Arrangör: **Söder om Söder, Stockholmsavdelningen**

\* \* \*

**Lunchträff måndag den 27 februari kl 12.30-15.00**

Lilla Wien, Swedenborgsgatan 20, Stockholm

**Sista anmälningdag** onsdag 22 februari.

Arrangör: **Söder om Söder, Stockholmsavdelningen**

\* \* \*

**Filmkväll tisdag den 28 februari kl 14.30-17.30**

Rådsalen, Rådstuguvägen 19, Huddinge

**Sista anmälningdag** torsdag 23 februari till Giggi Kaur, 070- 753 13 55,  
giggi.kaur@gmail.com.

Arrangör: **Huddingeavdelningen**

\* \* \*

**Social samvaro måndag den 6 mars kl 12.30-14.30**

Barrtorpsvägen 1 A, Sal: Keramikern, Södertälje.

**Anmälan** till Britt Andersson 076-230 01 52

Arrangör: **Södertäljeavdelningen**

\* \* \*

## **Trivselbingo söndag den 12 mars kl 12.00-15.00**

SpångaFolkan, Spångavägen 353

Arrangör: Bingokommittén **Västerortssektionen, Stockholmsavdelningen**

\* \* \*

## **Musik-kafé lördag den 18 mars kl 13.00-15.30**

Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44

Pris: 60:- för medlemmar,70:- för icke medlem. Betalas på plats eller via Swish.

**Sista anmälningdag:** tisdag 14 mars till Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64

Arrangör: **Söder om Söder, Stockholmsavdelningen**

\* \* \*

## **Social samvaro måndag den 20 mars kl 12.30-14.30**

Barrtorpsvägen 1 A, Sal: Keramikern, Södertälje.

**Anmälan** till Britt Andersson 076-230 01 52.

Arrangör: **Södertäljeavdelningen**

\* \* \*

## **Pub-kväll måndag den 20 mars kl 17.00-19.00**

Plats ej fastställt

**Sista anmälningdag:** onsdag 15 mars

Arrangör: **Söder om Söder, Stockholmsavdelningen**

\* \* \*

## **Lunchträff måndag den 27 mars kl 12.30-15.00**

Restaurang Hjälmarén, Hjälmarsvägen 43

**Sista anmälningdag** onsdag 22 februari.

Arrangör: **Söder om Söder, Stockholmsavdelningen**

\* \* \*

**Alla är hjärtligt välkomna till samtliga träffar - medlem eller ej!**



### **Info om lunchträffarna och Pub-kvällarna:**

- \* Var o en betalar för sig.
- \* Anmäl Er till Yvonne Lindroos tfn 070-881 05 93 eller till Ulla Kjellvinger tfn 073-394 24 64

## Kontaktuppgifter till DHR Region Stockholm

Kavallerivägen 30, 1 tr, 174 58 SUNDBYBERG (T-bana Rissne)



**Telefon** 08-120 556 80

**E-post** regionstockholm@dhr.se

**Webbplats** www.dhr.se/stockholmslan

**Regionsbloggen** www.dhrstockholmslansblogg.com

**Ingela Larsson**

08-120 556 81

ingela.larsson@dhr.se

**Sari Nykvist**

08-120 556 83

sari.nykvist@dhr.se

Du kan läsa **DHR i Region Stockholm** på vår webbplats, där kan du även ladda ner den som PDF!  
[www.dhr.se/stockholmslan](http://www.dhr.se/stockholmslan)

### Du finner oss även på:

**Facebook:** [www.facebook.com/DHRRegionStockholm](http://www.facebook.com/DHRRegionStockholm)

**Instagram:** [www.instagram.com/dhr\\_regsthlm](http://www.instagram.com/dhr_regsthlm)

**Twitter:** [www.twitter.com/DhrRegSthlm](http://www.twitter.com/DhrRegSthlm)

## Kontaktuppgifter till DHR-avdelningarna inom Stockholms län

### DHR Botkyrka-Salem

070-449 08 70

botkyrka-salem@dhr.se

[www.dhr.se/botkyrka-salem](http://www.dhr.se/botkyrka-salem)

### DHR Huddinge

073-525 86 43

huddinge@dhr.se

[www.dhr.se/huddinge](http://www.dhr.se/huddinge)

### DHR Nacka-Värmdö

073-262 67 64, ordf.

nacka-varmdo@dhr.se

### DHR Norrtälje

076-041 48 70, exp

norrtalje@dhr.se

### DHR Nynäshamn-Haninge

08-520 205 40, exp

nynashamn-haninge@

dhr.se

[www.dhr.se/nynashamn-haninge](http://www.dhr.se/nynashamn-haninge)

### DHR Stockholm

08-564 826 50, exp

info@dhrs.se

<http://www.dhrs.se>

### DHR Sundbyberg

073-610 67 28, ordf.

yvonne.bjorkman@dhr.se

### DHR Södertälje

08-550 119 60, exp

sodertalje@dhr.se

[www.dhr.se/sodertalje](http://www.dhr.se/sodertalje)

### DHR Tyresö

tyreso@dhr.se

[www.dhr.se/tyreso](http://www.dhr.se/tyreso)

### DHR Täby

taby@dhr.se

[www.dhr.se/taby](http://www.dhr.se/taby)

**”Tillsammans fortsätter vi påverka”**