

DELAKTIGHET
HANDLINGSKRAFT
RÖRELSEFRIHET

DHR

i

Region Stockholm

NR 1 / 2025

Avdelningarnas årsmöten

Valberedningens förslag

**Studio65 -
Mitt liv i rullstol**

Innehåll:

Styrelsens spalt	2
DHR-regionens aktiviteter	4
Södertäljeavdelningen minns	6
Valberedningens förslag	7
Studio65	8
Rh-gruppen träffade Tafik-landstingrådet	8
Bra att veta: Våld och utsatthet Hjälplinjen för psykisk ohälsa	9
ICE-nödnummer till närstående	10
Uställning: Inlåst och utanför	10
Undersökning SMFOI 2025	10:
Locum	11
Sjukresor är inte färdtjänstresor	11
2 Avdelningarnas aktiviteter	12

Du kan även läsa
"DHR i Region Stockholm"
på vår webbplats och där
kan du ladda ner den som
PDF!

Ansvarig utgivar: Liza Syeda

Layout: Ingela Larsson

Foton i detta nummer är tagna av: SVT, Södertäljeavdelningen och Aidah Nabweteme

Ingela Larsson tjänstledig

Varför vi i skrivande stund inte vet när "DHR i Region Stockholm" kommer kunna ges ut under året.

Styrelsens spalt

Den positiva inverkan av personer med funktionsnedsättning på samhället

Det kanske inte är självklart för gemena man eller oinsatta att inse den positiva inverkan som personer med funktionsnedsättning har på arbetsplatser, skolor, det offentliga rummet och samhället i stort. Men vi kan dagligen se exempel på hur samhället drar nytta av att inkludera personer med funktionsnedsättning som jämlika i alla aspekter av det dagliga livet. Resultatet är ett mångsidigt, välmående och levande samhälle som gynnar oss alla, oavsett om vi har ett funktionshinder eller inte.

Samhällsinkludering borde snarare vara en självklarhet och ett tankesätt istället för ett regelverk och föreskrifter att förhålla sig till. Det är tron att vi alla, oavsett kön, ras, sexuella läggning, etnicitet eller funktionshinder, förtjänar att delta fullt ut som jämlika medlemmar i samhället. Samhällsintegreringsmetoder borde vara en självklarhet i skolor, arbetsplatser, det offentliga rummet, företag och bostäder.

Det innebär också ett erkännande av att varje person är unik och har olika talanger och färdigheter att dela med sig till grannar, arbetsgivare, lärare, kamrater och familj.

Ett inkluderande förhållningssätt ökar acceptans, ödmjukhet och medkänsla. Vi lever i en fartfylld, konkurrensutsatt värld som inte är så snäll och omtänksam alla gånger. Att vara runt människor med olika typer av funktionshinder hjälper oss att vara mer medkännande. Men dessutom lär vi oss att de kan vara lika medkännande gentemot oss och våra egna frustrationer, besvikelser och svårigheter.

Ju mer vi lär oss om skillnaderna hos



andra, desto mer upptäcker vi att vi faktiskt är ganska lika! Detta skapar i sin tur fördelar för vår egen mentala hälsa. Vi behöver alla en hälsosam dos av självmedkänsla och självacceptans. What goes around comes around.

När personer med funktionsnedsättning fullt ut ingår i samhällslivet, underlättar det nya perspektiv – att skapa en bättre plats för alla att arbeta, leka och trivas. En promenad till den lokala lekplatsen blir mer spännande, eftersom barn och föräldrar utsätts för anpassningar och olika lösningar som till exempel gungor för rullstolsburna med mera.

Människor med funktionshinder erbjuder unika talanger och bidrar till samhället. Till exempel, tack vare några envisa och engagerade läkare som själva lever med fysiska funktionshinder, får patienter i det krigshärjade Sydsudan tillgång till nödvändig hälsovård. De skapar positiv förändring genom att utföra framgångsrika operationer och förskriver nödvändiga proteser, ortoser och anpassningar. På grund av sina egna funktionsnedsättningar har de en äkta insikt i om vad som behövs för att hjälpa sina patienter att bli mer självständiga.

Forskare med en funktionsnedsättning kunde lättare upprätta en relation med studiedeltagare, bidra med kunskap om tillgänglighet och utveckla intervjufrågor på nya och annorlunda sätt.

Samhället har gjort framsteg när det gäller att främja mångfald, jämlikhet och

inkludering framför allt vad som gäller ras, nationellt ursprung, religion och sexuell läggning. Ändå släpar mångfalden i funktionshinderfrågor efter. Till exempel visar det sig att personer i arbetsför ålder med funktionsnedsättning har det mycket svårare att få en konkurrenskraftig anställning jämförd med de utan funktionshinder.

Den stora fördelen med att främja mångfald i alla aspekter av det dagliga livet är att det förhindrar de negativa effekterna av diskriminering, stereotyper och partiskhet. Vi blir mer toleranta som individer och som samhälle.

Inkludering i samhället av personer med funktionshinder förbättrar hela systemets ekonomiska hälsa. Detta gäller för stora och små företag, personer med funktionshinder och deras jämnåriga utan funktionshinder. Företag har märkt flera fördelar med att anställa personer med funktionshinder och betala dem konkurrenskraftiga löner. Det stärker lojalitetskänsla och minskar personalomsättningen. Det medför även en konkurrensfördel. Konsumenter föredrar att bli betjänade av personer med liknande egenskaper. I ett samhälle med en kraftig åldrande befolkning kan fler och fler relatera till funktionsnedsättningar.

Det finns även fördelar utifrån ett ekonomiskt perspektiv. En allt större marknadsandel utgörs av människor med någon form av funktionsnedsättning. När personer med funktionsnedsättning spenderar sina pengar i samhället är det därför bra för företagen. Dessutom bidrar arbetsinkomsten för personer med funktionshinder till skatteintäkter. Slutligen minskar tillgången till konkurrenskraftiga anställningsmöjligheter kraven på sjuk-, och socialförsäkringen och minskar bidragsberoendet.

/ Liza Syeda,
Ordförande DHR Region Stockholm
Kanslichef Unga Rörelsehindrade
Stockholm

DHR-regionens aktiviteter våren

Här nedan ser du vad som planeras för mars-juni 2025.

MARS

Måndag 3/3
Styrelsemöte
DHR-regionens lokaler

* * *

Måndag 17/3
Extra Styrelsemöte (Ev.)
DHR-regionens lokaler

* * *

Välkommen på Tematräff om:

**”Lämna bort barnet och glöm
- Om barnen med funktionsnedsättningar
när välfärdssamhället byggdes”**

Tisdag den 25 mars klockan 18.00-20.00
(Fika från 17.30 för dig som deltar på plats.)

**Hybridmöte: DHR-regionen, Kavallerivägen 30,
1 tr, Rissne / Microsoft Teams**

Margareta Perssons nya bok handlar om en mörk del av vår nutidshistoria. Fortfarande i början av 1970-talet uppmanades mödrar till barn med synliga rörelsenedsättningar eller Downs syndrom att lämna bort sitt barn i. Men det var inte bara de som helt lämnades till institution eller fosterhem som drabbades. De flesta barn med funktionsnedsättningar fick in på 1970-talet inte bo hemma varaktigt, de fick bo på skolinternat långt hemifrån eller vistas långa perioder på sjukhus utan sina föräldrar.

I boken har Margareta intervjuat personer som drabbades som barn. De berättar hur de fortfarande lider av hur de behandlades under sin barndom.

Margareta vill visa att historien alltså fortfarande lever idag!

Anmälan: görs till DHR-regionens kansli **senast den 21 mars** (för dig som vill delta på plats) [via detta formulär](#) eller telefon 08-120 556 80. Foton kommer att tas under kvällen för att eventuellt läggas upp på vår webbplats och sociala medier.

Varmt välkommen med din anmälan!

MARS (forts.)

Tisdag 25/3 kl. 18.00-20.00
Träff med Margareta Persson
om hennes senaste bok
"De bortglömda barnen"
Hybridmöte: DHR-regionens lokaler /
Microsoft Teams

* * *

Onsdag 26/3
Arbetsutskott

* * *

Torsdag 27/3 kl. 13.00-15.00
Smärtcirkeln
DHR-regionens lokaler

* * *

APRIL

Måndag 7/4
Styrelsemöte
DHR-regionens lokaler

* * *

Torsdag 24/4 kl. 13.00-15.00
Smärtcirkeln
DHR-regionens lokaler

* * *

Lördag 26/4
Seminarium och Årsmöte
Quality Hotel Globe

* * *

MAJ

Söndag 11/5
Träff för nya medlemmar

* * *

Torsdag 15/5
Konstrunda i Tunnelbanan

* * *

Onsdag 21/5 kl. 11.00-15.00
Resdag med allmänna
kommunikationer

* * *

Torsdag 22/5 kl. 13.00-15.00
Smärtcirkeln
DHR-regionens lokaler

* * *

Onsdag 28/5 kl. 18.00-20.00
Tematräff "Den svenska
åtstramningspolitikens
konsekvenser"
Microsoft Teams

* * *

5

Till DHR-regionens träffar är alla hjärtligt
välkomna - medlem som icke medlem!

Är du intresserad av att delta i Smärtcirkelns träffar?
Anmäl dig till DHR-regionens kansli

Vänd för att läsa om aktiviteter i juni och andra som planeras →

JUNI

Söndag 1/6

Träff för Unga Rörelsehindrades medlemmar i åldern 30-32

Samarbete med Unga Rörelsehindrade Stockholm

* * *

Lördag-måndag 14-16/6

Friluftsträff – Den långa

vandringen

Järvafältet

* * *

Torsdag 26/6 kl. 13.00-15.00

Smärtcirkeln

DHR-regionens lokaler

* * *

Förutom detta planeras tematräffar om:

- "Hälsa utifrån regionens folkhälsopolicy"
- "Självkänsla"
- "Hjälpmiddelsfrågor"
- Suicide Zero och Bokcirkel
- "Sommar och ensamheten"

Aktiviteten är preliminär tills inbjudan går iväg, läggs ut på vår webbplats samt sociala medier.

Träffinbjudningar kommer till din mejl.

Är du osäker på om du har lämnat din e-postadress får du gärna höra av dig till kansliet. Har vi din e-postadress får du oftare och snabbare information ifrån oss.

Har du ingen e-postadress men vill få våra inbjudningar?

Hör av dig till DHR-regionens kansli om du är intresserad av att få våra inbjudningar med vanliga postgången i fortsättningen så ordnar vi så att du får det.



Södertäljeavdelningen minns

Vår ordförande Christer Habibolin avled i slutet av förra året

Han har varit ordförande i över 30 år.

Christer är saknad som både ordförande och vän.

/ DHR Södertälje

Valberedningens förslag inför DHR-regionens årsmöte!

DHR Region Stockholms valberedning har bestått av Lena Haglöf, sammankallande, Jaan Kaur och Mary Hagman. Valberedningens arbete och förslag har som grund i den utredning som 2022 års valberedning genomförde, samtal med samtliga ledamöter i den nuvarande styrelsen samt mail till medlemmar med förfrågan om intresse av att arbeta i styrelsen.

Styrelsearbete behöver kompetenta ledamöter, men även energi och glädje för att utvecklas i dessa tider av i frågasättande och förändring. Då är såväl kontinuitet som förnyelse viktiga komponenter. Det anser vi att vårt förslag skapar förutsättningar för.

I den nuvarande styrelsen är Liza ordförande. Ledamöter är Anna, Johan och Magnus. Alla är valda till 2026.

Enligt DHR:s stadgar kan en distrikts/regions styrelse bestå av minst fem och max 11 ledamöter.

En närmare prestation av de föreslagna ledamöterna kommer att finnas på DHR-regionens webbplats.

Valberedningens förslag

Valberedningen föreslår årsmötet besluta

att DHR Region Stockholms

styrelse ska bestå av nio ledamöter,

att välja följande personer till ledamöter för en mandattid på två år (2025 – 2027):

Lena Byttner Tyresöavdelningen	nyval
Patrik Forslin Stockholmsavdelningen	nyval
Gunnel Rönn Täbyavdelningen	nyval
Yvonne Björkman Sundbybergsavdelningen	omval
Patrick Englund Huddingeavdelningen	omval

Övriga nominerade

Mika Ihanus, Stockholmsavdelningen
Bo Hjulström, Stockholmsavdelningen
Ingemar Lindberg, Stockholmsavdelningen

7

Visste du att DHR-regionens styrelsemöten är öppna för alla medlemmar som åhörare?

Anmäl dig till kansliet en vecka innan styrelsemöte om du är intresserad.

Studio65 - Mitt liv i rullstol

Ett av vårens avsnitten i Studio65 kommer handla om hur det har varit och hur det är idag att leva med en funktionsnedsättning och att bli äldre.

Medverkar i avsnittet gör Margareta Persson - författare, Claes Hultling - läkare och Yvonne Björkman - vår andre vice ordförande och kassör i DHR-regionens styrelse. Claes och Yvonne har lite olika utgångspunkter då han blev skadad som ung och hon med medfödd funktionsnedsättning.

Programmet sänds på:

Kunskapskanalen

Onsdag den 2 april klockan 20:00

SVT1

Torsdag den 3 april klockan 10:20

SVT2

Onsdag den 9 april klockan 19:30



Foto: Övre raden:

Margareta Persson, Kattis Ahlström -programledare och Ingmar Skoog - professor i geatrik.

Nedre raden

Yvonne Björkman och Claes Hultling

Efter sändning kommer programmet kunna ses på:

UR Play

<https://urplay.se/serie/237418-studio-65> (säsong 5)

SVT Play

<https://www.svtplay.se/studio-65>

Uppvaktning:

Rh-gruppen träffade Trafikregionrådet

På Internationella Funktionshinderdagen, den 3 december, uppvaktades trafikregionrådet Anton Fendert av representanter från Rh-gruppen.

Vi presenterade den enkätundersökning som genomfördes under hösten bland våra medlemmar om konsekvenserna av borttagandet av tågvärdarna och den förändrade rampservicen till pendeltågen. 75% upplever att tryggheten har försämrats. 46% har slutat resa spontant med pendeltåg. 55% tycker att rampservicen inte fungerar. 29% väljer färdtjänst istället och 29% känner sig mer isolerade.

Vi tog även upp våra farhågor nu när cyklar tillåts på tvärbanan. Vi rullstolsanvändare och cyklarna konkurrerar ju om samma utrymme. Trafikregionrådet klargör att beslutet ligger fast men att han hoppas att cyklisten går av för att lämna platsen åt rullstolsanvändaren.

/ Jaan Kaur

Bra att veta i korthet:

Våld och utsatthet hos personer med funktionsnedsättning

Att leva med en eller flera funktionsnedsättningar innebär för många ett särskilt beroende av andra människor och sårbarhet i många situationer. Vården och omsorgen har en viktig roll i att kunna upptäcka och uppmärksamma våld, verka för att våldsutsatta erbjuds vård och omvårdnad eller hänvisa till stöd- och hjälpinsatser från andra aktörer.

På Kunskapsguiden finner du mer information :



Hjälplinjen för psykisk ohälsa

På uppdrag av regeringen öppnade Region Stockholm Hjälplinjen i decemer 2024 vilket är en nationell stömlinje för psykisk ohälsa och suicidprevention. Hjälplinjen erbjuder professionellt stöd via nätet och telefon dygnet runt.

Hjälplinjen bemannas av sjuksköterskor, psykologer, socionomer och beteendevetare. Utöver möjligheten till samtal och skriftlig rådgivning kommer det även att finnas självhjälpsmaterial på webbplatsen. Stödet ges anonymt till personer som mår dåligt och deras anhöriga.

Syftet med stödet är att verka både hälsofrämjande och förebyggande liksom stödjande i akut kris. Exempel på vad

de som kontaktar stömlinjen kommer att kunna få hjälp med är att sortera sina tankar, definiera sina behov, hitta möjliga lösningar i en svår livssituation samt få stöd till självhjälp och vid behov upplysa om vård- och stödinsatser.

Hjälplinjen nås på telefonnummer: 90390 eller via webblänken: hjalplinjen.se.



9

Via QR-koden här under tar du dig till Neuro Stockholms regionförbunds webbplats där du kan läsa RH-gruppens sammanställning av enkätundersökningen hösten 2024



Tips:

ICE – nödnummer till närstående i mobilen

Om du till exempel skulle råka ut för en olycka eller bli hastigt sjuk kan sjukvårdspersonal snabbt behöva komma i kontakt med närstående.

Spara därför telefonnummer till närstående i mobilen och döp kontakterna till ICE. Det är betydande om olyckan skulle vara framme. Det är numret till den person eller de personer som du vill att någon ska ringa om du råkar ut för en olycka eller blir hastigt sjuk.

Hur du sparar ICE-kontakt i mobilen:

1. Klicka för att lägga till en ny kontakt. Eller skriv in i en kontakt som du redan har inlagd.
2. Skriv ICE och sedan ett mellanslag. Skriv därefter vilken relation du har till personen, mellanslag och sedan namnet på personen. Skriv gärna på engelska för att det ska fungera om du är utomlands.

Skriv ICETEXT i stället för ICE om din kontakt är döv eller har nedsatt hörsel.

3. Som telefonnummer skriver du in +46 och sedan numret, utan den första nollan.
4. Spara kontakten.
5. Om du vill lägga till fler personer, kalla dem ICE1, ICE2, ICE3 och så vidare.

Glöm inte att informera den som är din ICE-kontakt och fråga personen om det är okej att vara det.

För dig som är yngre än 18 år är det bäst att ICE-kontakten är en vårdnadshavare.

Mer info finner du via QR-koden:



Utställning:

Inlåst och utanför: om funktionsnedsättning och institutionsvård

tittar närmare på den period under 1900-talet då Sverige hade institutioner i statlig regi, där många personer med funktionsnedsättning låstes in och vårdades.

Visas på Värmdö kulturhus: juni-augusti 2025

Se den digitala utställningen:



Undersökning:

SMFOI 2025 - Svenskarna med funktionsnedsättning och internet

Undersökningen genomförs av Begripsam i samarbete med Centrum för Klinisk Forskning (CKF) Dalarna, genom forsk-

Gör din röst hörd:

Locum förvaltar och bygger vårdfastigheter i Stockholmsregionen

De är väldigt engagerade i tillgänglighetsfrågor och har ett aktivt Samverksråd med funktionsrättsorganisationerna i Stockholmsregionen där bland annat DHR finns representerat.

Locum är intresserade av att få veta när någonting inte fungerar på sjukhusen. Det kan vara allt från en dörröppnare som är svår att komma åt till en nivåskillnad eller ett hygienrum som är för trångt. Larmknappar som är svåra att nå med mera.

Hör gärna av er till en av DHR-regionens representanter i Locums samverkansråd:

anna.westerberg@dhr.se eller patrick.englund@dhr.se så rapporterar vi vidare.

/ Anna Westerberg

Tänkvärt:

Sjukresor är inte färdtjänstresor

Om man behöver resor för att ta sig till och från ett vårdbesök, som exempelvis sjukgymnast, kan man ansöka om sjukresor.

Dessa resor ordnar vårdgivaren. Dessa betalas separat, alltså inte via ditt ordinarie färdtjänstkonto. Det innebär att om du har dina ordinarie färdtjänstresor via autogiro måste du själv hålla reda på att betala sjukresorna separat!

/ Anna Westerberg

11

ningsprojektet CoDeAc. Enkäten finns nu ute att besvara.

Varför är det viktigt?

Varje år undersöks hur svenskar använder internet, datorer, telefoner och surfplattor.

Men de flesta undersökningar visar nästan inget om hur det är för personer med olika funktionsnedsättningar.

Därför gör de en enkätundersökning som riktar sig till personer boende i Sverige som har funktionsnedsättning.

Svara på olika sätt

Du väljer själv det sätt du helst vill svara på. Du kan svara på tre olika sätt:

- Svara på digital enkät
- Svara på pappersenkät
- Svara genom intervju per telefon
- Svara på teckenspråk genom att boka ett digitalt möte: laith.fathulla@begripsam.se

Läs mer och svara gärna på enkäten: <https://www.begripsam.se/allanyheter/nyheter/2025-01-08-dags-for-smfoi-2025>

På gång i regionens DHR-avdelningar:

DHR-avdelningarna i Stockholms län bjuder

A Avdelningarna håller sina årsmöten

Vill du bli mer aktiv i din avdelning?

Då är en bra början att gå på din avdelnings årsmöte. Då får du bland annat inblick i avdelningens planer för året, utöva din rösträtt och vara med att påverka avdelningens framtid. För anmälan och mer information kontakta avdelningen (kontaktuppgifter på sista sidan).



MARS

Lördag 22/3 **Nynäshamn-Haningeavdelningens årsmöte**
Kl. 14.00- ABF, Poseidons torg 4, Haninge

* * *

Lördag 22/3 **Sundbybergsavdelningens årsmöte**
Kl. 13.00-15.00 DHR-regionens lokaler, Kavallerivägen 30, Rissne

* * *

Lördag 22/3 **Södertäljeavdelningens årsmöte**
Kl. 13.00- Allaktivitetshuset i Bojen, Barrtorpsvägen 1 A, Nedre planet
Avdelningen bjuder på förtäring om en anmäler sig senast den 13 mars på telefon: 076-2300152.

* * *

Lördag 22/3 **Tyresöavdelningens årsmöte**
Kl. 14.00-16.00 Kvarnhjulet Caféet, Hus C, Pluggvägen 6 B-C, Tyresö

* * *

Söndag 23/3 **Huddingeavdelningens årsmöte**
Kl. 12.00- Rådsalen, Rådstuguvägen 19, Huddinge

* * *

Lördag 29/3 **Söder om Söders årsmöte**
Kl. 11.15-12.00 Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44, Bagarmossen

* * *

Lördag 29/3 **Stockholmsavdelningens årsmöte**
Kl. 13.00-17.00 Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44, Bagarmossen

* * *

der, under mars - juni, in till:

MARS - övriga aktiviteter

Måndag 17/3
Kl. 12.30-15.00

Social samvaro
Arrangör: DHR Södertäljeavdelningen

* * *

Måndag 17/3
Kl 16.00 - 18.30

Pub-kväll på Restaurang Hjälmare
Hjälmarsvägen 43, Årsta / Ftj-adress: Hjälmarsvägen 37, Årsta
Ramp finns på sidan om trappan.
Sista anmälningdag: 12 mars
Arrangör: Stockholmsavdelningen

* * *

Lördag 22/3
Kl 13.00-15.30

Musik-kafé
Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44, Bagarmossen
Musikresan underhåller med sång och gitarr med allt från
svenska visor till musik från Skottland, Irland och England.
Sista anmälningdag: 18 februari. Anmälan är bindande.
Arrangör: Söder om Söder, Stockholmsavdelningen

* * *

* * *

Måndag 31/3
Kl. 12.30-15.00

Lunchträff på Restaurang Hjälmare
Hjälmarsvägen 43, Årsta Ftj-adress: Hjälmarsvägen 37, Årsta
Ramp finns på sidan om trappan.
Sista anmälningdag: 26 mars
Arrangör: Söder om Söder, DHR Stockholmsavdelningen

* * *

Måndag 31/3
Kl. 12.30-15.00

Social samvaro
Arrangör: DHR Södertäljeavdelningen

* * *



Info för Södertälje- avdelningens Sociala samvaro

- * Plats: Allaktivitetshuset, lokal Keramiken, Barrtorpsvägen 1 A i Södertälje
- * Kaffe/te med tilltugg serveras.
- * Ingen anmälan till träffen behövs

A
v
d
e
l
n
i
n
g
s
n
y
t
t

A
v
d
e
l
n
i
n
g
s
n
y
t
t

APRIL

Söndag 13/4
KI 11.30-



Årets första Buss & Båtresa Grisslehamn-Eckerö

Samling kl 11.30 på Cityterminalen, Klarabergsviadukten 72

Båten åker från Grisslehamn kl. 15.00

Pris 400:- för medlemmar, betalas in på avd. BG 710-9333

Glöm inte ta med godkänt ID-kort eller pass.

Sista anmälningdag: 14 mars. Anmälan är bindande.

Arrangör: Stockholmsavdelningen

* * *

Måndag 14/4
KI. 12.30-15.00

Social samvaro

Arrangör: DHR Södertäljeavdelningen

* * *

Tisdag 22/4
KI 16.00 - 18.30

Pub-kväll

Sista anmälningdag: 16 april

Arrangör: Stockholmsavdelningen

* * *

Lördag 27/4
KI 13.00-15.30

Musik-kafé

Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44, Bagarmossen

Small Connection spelar och sjunger.

Sista anmälningdag: 22 april. Anmälan är bindande.

Arrangör: Söder om Söder, Stockholmsavdelningen

* * *

Måndag 28/4
KI. 12.30-15.00

Lunchträff på Restaurang Hjälmare

Hjälmarsvägen 43, Årsta / Ftj-adress: Hjälmarsvägen 37, Årsta
Ramp finns på sidan om trappan.

Arrangör: Söder om Söder, DHR Stockholmsavdelningen

* * *

Måndag 28/4
KI. 12.30-15.00

Social samvaro

Arrangör: DHR Södertäljeavdelningen

MAJ

Måndag 12/5
KI. 12.30-15.00

Social samvaro

Arrangör: DHR Södertäljeavdelningen

* * *

Söndag 18/5
KI. 09.45 -

Bussresa till Lasse Åbergs Museum i Bålsta

Samling kl. 09.45 på Cityterminalen, Klarabergsviadukten 72

Pris 400:-, avgiften betalas in på avd. BG 710-9333

I priset ingår bussresa, lunch, entré och guidning.

Bestäm om du vill äta kött, fisk eller vegetariskt.

Sista anmälningdag: 22 april. Anmälan är bindande.

Arrangör: Stockholmsavdelningen

Måndag 19/5 **Pub-kväll på Restaurang Hjälmarens**
Kl 16.00 - 18.30 Hjälmarsvägen 43, Årsta / Ftj-adress: Hjälmarsvägen 37, Årsta
Ramp finns på sidan om trappan.
Sista anmälningdag: 14 maj
Arrangör: Stockholmsavdelningen

* * *

Lördag 24/5 **Musik-kafé**
Kl 13.00-15.30 Bagarmossens Folkets Hus, Lillåvägen 44, Bagarmossen
Artist ej klar ännu.
Sista anmälningdag 20 maj: Anmälan är bindande.
Arrangör: Söder om Söder, Stockholmsavdelningen

* * *

Måndag 26/5 **Lunchträff på Bagarmossens tapas** (samma hus som ICA)
Kl. 12.30-15.00 Lagaplan 5, Bagarmossen / Ftj-adress: Lagavägen 43
Sista anmälningdag: Onsdag 21 maj. Anmälan är bindande.
Bestäm om du vill äta kött eller fisk.
Arrangör: Söder om Söder, Stockholmsavdelningen

* * *

Måndag 26/5 **Social samvaro**
Kl. 12.30-15.00 Arrangör: DHR Södertäljeavdelningen

* * *

Tisdag 27/5 - **Buss & Båtresa till Sandösunds resort & Camping, Åland**
torsdag 29/5 Samling 27/5 kl. 11.45 Cityterminalen, Klarabergsviadukten 72
Bussen, med lift, åker ca kl. 12.15. **För de som åker direkt till**
Grisslehamn gäller samling vid terminalen kl. 14.30.
Det finns 8 fullt tillgängliga dubbelrum.
Åter i Stockholm den 29/5 cirka kl. 21.45
Pris: 1.300,- för medlem, 1.600 för icke medlem.
Avgiften betalas till avd. BG 710-9333
Glöm inte ta med godkänt ID-kort eller pass.
Sista anmälningdag: 24 maj. Anmälan är bindande.
Arrangör: Stockholmsavdelningen

Info för Stockholmsavdelningens /Söder om Söders

Musik-kaféer:

- * Pris: 60,- medlem, 70,- icke medlem
Betalas kontant på plats eller via Swish.
- * Kaffe/te och smörgås serveras
- * Hörselslinga finns på plats.

Lunchträffar / Pub-kvällar:

- * Var o en betalar
för sig själv.

Anmälan till Söder om Söder / Stockholmsavdelningens träffar/resor görs till: Majvor de Chasseur, 070-528 50 69 eller Ulla Kjellvinger, 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

Facebook facebook.com/DHRRegionStockholm

Instagram instagram.com/dhr_regsthlm

Stefan Sundquist 070 - 092 21 72 stefan.sundquist@dhr.se

Sari Nykvist 070 - 092 21 73 sari.nykvist@dhr.se

DHR-regionens styrelse:

Mejladress till respektive person: [förnamn.efternamn@dhr.se]

Ordförande: Liza Syeda

Vice ordf.: Magnus Lindmark

Kassör: Yvonne Björkman

Ledamöter Anna Westerberg

Emelie Utas

Johan

Patrick Englund

Vakant



Kontaktuppgifter till DHR-avdelningarna inom Stockholms län

DHR Huddinge

073 - 525 86 43
huddinge@dhr.se
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

DHR Stockholm

08 - 564 826 50, exp
info@dhrs.se
www.dhrs.se

DHR Sundbyberg

073 - 610 67 28, ordf.
yvonne.bjorkman@dhr.se

DHR Södertäljeavdelningen

073-042 05 32 (Kristian Hjert-
kvist)
sodertalje@dhr.se
www.dhr.se/sodertalje

DHR Tyresö

tyreso@dhr.se
073 - 694 48 62, ordf.
www.dhr.se/tyreso

