

DHR
DELAKTIGHET
HANDLINGSKRAFT
RÖRELSEFRIHET



För ett samhälle utan rörelsehinder

Ditt medlemskap gör skillnad!

DHR behöver dig som medlem. Oavsett hur aktiv du väljer att vara är ditt medlemskap viktigt. Ju fler vi är, desto starkare blir vår röst!

Som medlem i DHR kan du tillsammans med andra medlemmar påverka att samhället blir mer jämlikt och jämställt. Tillsammans med andra medlemmar kan du också delta i fritidsaktiviteter, kamratstöd och social gemenskap.

Dessutom får du tillgång till en rad medlemsförmåner, som du kan läsa mer om på www.dhr.se/medlem/formaner.

Vill du göra skillnad i Uppsala?

DHR Nordöstra Upplandsavdelningen vill återstarta en lokal styrelse i Uppsala och söker engagerade personer till uppdrag som ordförande, kassör och ledamöter. DHR Nordöstra Upplandsavdelningen kommer att omfatta kommunerna Uppsala, Knivsta, Tierp och Östhammar.

Är du intresserad av frågor som rör delaktighet, tillgänglighet och rättigheter – och vill bidra med ditt engagemang i ett meningsfullt styrelsearbete? Hör gärna av dig!

Kontakta ordförande Lars-Göran Olsson, eller kassör Leif Hedström, för mer information.

Lars-Göran Olsson, ordförande, tel: 070-742 11 60

Leif Hedström, kassör, tel: 073-995 25 46



SOMMARRO FÖRENINGSGÅRD

Sommarrovägen 7, 749 48 Enköping

Kom med i gemenskapen

I DHR Region Uppsala ingår DHR Upplandsavdelningen vars gemensamma uppgifter är att arbeta för att alla med rörelsehinder och funktionsvariationer ska ges möjlighet att aktivera sig. Bland annat genom att få träffa andra trevliga människor för erfarenhetsutbyte och komma med i den sociala gemenskapen. Hos oss erbjuds ett brett utbud aktiviteter, det ska finnas något för allas intressen! Kanske vill du lära dig mer om historia, eller är sugen på att resa, ta en fika eller delta i studiecirkel? Som medlem har du dessutom stor möjlighet att själv påverka utbudet av aktiviteter för personer med rörelsehinder.

Viss del av DHR Upplandsavdelnings verksamhet drivs på Sommarro föreningsgård. DHR Region Uppsala är medlem i Ekolnäs föreningsgård där möten och aktiviteter kan anordnas.

Några aktiviteter vi erbjuder

- Vattengympa, sittgympa, tipspromenader
- Bingo, allsång
- Valborgsfest
- Årliga bussresor i maj
- Onsdagsunderhållning (åtta gånger per sommar)
- Räkfest
- Lucia och jultallrik
- Kvartalsmöten, informationsträffar och studiecirkel

Bort med hindret!

En kant eller en trög dörr. För oss med nedsatt rörelseförmåga är vardagen ofta full av hinder som skulle vara enkla att ta bort. Men hur anmäler jag, och till vem? För att underlätta har DHR tagit fram appen Bort med hindret!

Appen går inte att ladda ner i telefonen, utan du öppnar sidan www.bortmedhindret.se för att få fram den i din smartphone. Sedan är det bara att välja vilket slags hinder det handlar om, välja kommun, beskriva och ta ett foto på hindret och så klicka iväg anmälan. Lätt som en plätt!

Bli inte lurad av bedragarna

Lär dig känna igen de vanligaste varningstecknen

- ✓ Det är bråttom
- ✓ Övontad kontakt
- ✓ De ber dig använda din e-legitimation

Läs mer hur du kan skydda dig på sparbankenenkoping.se/bedragerier

Sparbanken i Enköping





Det här är DHR

DHR är en organisation för personer med nedsatt rörelseförmåga. Vi är en demokratisk organisation som är politiskt och religiöst obunden. DHR har många medlemmar, utspridda över 151 avdelningar och 21 distrikt. Genom att skapa opinion kan vi påverka de beslutande myndigheterna att förändra samhället till gagn för våra medlemmar. Vi kallar detta för rättighetspolitik.

Förbundsstyrelsen har sitt fokus på riksdag, regering och centrala myndigheter medan distrikten arbetar gentemot sina respektive regioner. Våra avdelningar bedriver de rättighetspolitiska frågorna på kommunal nivå, bland annat genom det kommunala tillgänglighetsrådet (KTR). En annan viktig del på avdelningsnivå är den sociala verksamheten, som kan bestå av resor, fester, medlemsmöten, studier och studiecirkel. Verksamheten och utbudet varierar från ort till ort.

DHR nöjer sig inte med att erkänna principen om alla människors lika värde. Vi arbetar för att förverkliga den och att FN-konventionen, Agenda 2030, om rättigheter för personer med funktionsnedsättning efterlevs. Just nu riktar vi fokus på frågor som rör socialt stöd i vardagen, hjälpmedel och tillgänglighet.



GLOBALE MÅLEN
för hållbar utveckling

Sundbergs
ÖSTHAMMAR

www.sundbergsbuss.se

Vi erbjuder personlig service och två fullt utrustade och bekväma helturistbussar med wifi.

En av bussarna är dessutom utrustad med hiss för rullstolar. Vi hjälper till med planering av dagsturer och längre resor, både i Sverige och utomlands.

*Välkommen att beställa
Din buss hos oss!
Desiree Boman*



Vi jobbar för dig på läns- och lokal nivå

DHR Region Uppsala för våra medlemmars talan på regionnivå och DHR Upplandsavdelningen för våra medlemmars talan på lokal nivå i Enköpings, Uppsala, Håbo, Östhammars Tierps och Knivsta kommun. Vi gör det på många olika sätt, till exempel är vi en del av organisationen Funktionsrätt Uppsala län och Funktionsrätt Enköping, Håbo, Uppsala, Tierp, Östhammar och Knivsta, som samlar människor med funktionsnedsättning och deras anhöriga. Vi är också representerade i Region Uppsala läns tillgänglighetsråd och Enköpings kommunala tillgänglighetsråd. På DHR Region Uppsala driver vi också frågor som är viktiga för vår region. Genom att skapa opinion, och påverka de politiska besluten som rör personer med nedsatt rörelseförmåga, kan vi förändra samhället. Vi håller oss hela tiden uppdaterade kring de hjärtefrågor som våra medlemmar brinner för, och kämpar alltid för full jämlikhet, jämställdhet och delaktighet.



Hjälmare kanalkryssning



Uppsala Parasportförening En förening för alla

Med engagemang för inkludering och fysisk aktivitet, erbjuder vi en mötesplats för gemenskap och sportglädje i Uppsala.

Upptäck nya idrotter, utveckla dina färdigheter och bli del av vår gemenskap på UHI.se.



uhi.nu



DHR

DELAKTIGHET
HANDLINGSKRAFT
RÖRELSEFRIHET

www.dhr.se

www.dhr.se/uppland



DHR UPPLANDSAVDELNINGEN

uppland@dhr.se

Ordförande

Lars-Göran Olsson

070-742 11 60

lasse.ohlsson14@outlook.com

Kassör

Leif Hedström

073-995 25 46

leif5222@outlook.com

Sekreterare

Sonja Calais van Stokkom

070-363 42 42

uppsala@dhr.se

DHR REGION UPPSALA

regionuppsala@dhr.se

Ordförande

Lars-Göran Olsson

070-742 11 60

lasse.ohlsson14@outlook.com

Kassör

Leif Hedström

073-995 25 46

enkoping@dhr.se

Sekreterare

Katarina Lindberg

070-604 44 75

k.lindberg@gmail.com