

RTP-S

aktuellt

Nr 1
2016

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

FN-konventionen i Sigtuna
Personcentrerad vård
Nya Karolinska
Adaptive Yoga



Det är aldrig för sent att skaffa sig en bättre hälsa! Träna hemma och ta tag i vardagsmotionen.

RGs instruktör kommer hem till dig och gör en plan tillsammans med dig, utifrån dina önskemål och förutsättningar. Gör din träning till en naturlig del av vardagen och förbättra din fysiska och psykiska hälsa. Alla övningar kan utföras i hemmet eller i din närmiljö.

Ingår:

- **Inledande telefonsamtal**
- **Hemmabesök av instruktör (ca 1,5-2 timmar)**
- **Gummiband och övningar**
- **Ett uppföljningssamtal**

Pris: Endast 300 kronor (gäller våren 2016)

Till en början omfattas endast Stockholms län med omnejd, men förhoppningen är att utöka till flera delar av landet under hösten 2016.

För mer information och intresseanmälan kontakta:

Per Byquist, Rehabinstruktör RG Bosön

per@rgaktivrehab.se

08-699 66 52 alt. mobil 070-455 52 98.



 **RG** Aktiv Rehabilitering

Innehåll

Med mina ord	3
Internationella funktionshinderdagen ett lokalt engagemang	4
Personcentrerad vård förutsätter teknikutveckling	6
Nya Karolinska Universitetssjukhuset redo för de första patienterna i augusti	8
Parkeringsavgifterna i Stockholms stad	9
Ny studie om polioskadades hälsotillstånd	10
RTP-S får egen Adaptive Yoga-ambassadör	11
Bad – Gymnastik – Bastu	12
Aktiviteter	13
Rapporter	20
Valberedning	24
Årsmöten	25
Kalendarium	26
Kontakta oss	27

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 250 kr/år
Familjemedlemskap 330 kr/år
Plusgiro 48 62 02-5.

PERSONSKADE
FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

RTP-S Aktuellt utges av:

Personskadeförbundet RTP-S, Stockholms län
Adress: Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Plusgiro: 82 59 87-1

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Bengt-Erik Johansson

Redaktion: Distriktskansliet, Barbro Andersson

Material till tidningen: Redaktionen tar mycket gärna emot artiklar, bilder, tips på saker att skriva om m.m. men förbehåller sig rätten att redigera insända bidrag. För ej beställt material ansvarar ej.

Kontakt: Kansliet, barbro.h.andersson@gmail.com eller per post till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.

Nästa nummer utkommer: 13 maj 2016.

Manusstopp: 11 april 2016.

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Landskapsbild, vinter.

Foto: Adobe Stock, standard license.

Med mina ord ...



Allt har sin början men även sitt slut...

Efter 48 års arbetsliv, de senaste 10 åren på Personskadeförbundet RTP Stockholms läns distrikt, lämnar jag den 31 mars 2016 arbetslivet bakom mig och blir pensionär och friherre på heltid.

Efter studier ett antal år startade mitt arbetsliv år 1967 med 3 år på en byggnadsfirmas kamerala avdelning. Därefter tjänstgjorde jag i hela 35 år på Televerket/Telia där jag bland annat arbetade som trafikplanerare och stationsdatakonstruktör med beordring och uppföljning av tekniska arbeten i Telias AXE-stationer.

De senaste 10 åren har jag som sagt haft mitt arbete på RTP-S där jag tjänstgjort som ombudsman och då haft kontakt och möten med många av RTP-S medlemmar. Ett mycket givande och utvecklande arbete som gett mig stor erfarenhet.

Erfarenheten från min egen skada har naturligtvis varit till stor hjälp för mig i mitt arbete och i möten med medlemmar med postpolio.

På möten med Dialog Polio har vi ofta diskuterat vardagliga problem som kan uppstå för oss med ett funktionshinder.

Det har känts bra då vi tillsammans har kunnat ge varandra tips och även haft lösningar på problem.

Visst känns det nu lite vemodigt att efter så många år avsluta arbetslivet.

Jag kommer att sakna mina fina arbetskamrater på RTP-S och naturligtvis även alla medlemmar som jag har haft kontakt med och träffat genom åren.

Jag vill även nämna det goda samarbetet med postpoliomottagningen på Danderyds sjukhus och även Mälargården Rehab Center.

Att lämna arbetslivet och bli pensionär innebär ju en stor förändring i livet med nya förutsättningar och nya förväntningar.

Men allt har sin början och även sitt slut. Nu blickar jag framåt och hoppas på många fina år som pensionär, där jag får ägna mig åt sådant som man inte riktigt haft tid med tidigare, bland annat att fortsätta med redan påbörjad släktforskning och att utvidga resandet till många önskade resmål.

En viss kontakt med RTP-S kommer jag att ha även i fortsättningen, bland annat som ledamot i Aktivitetskommittén och kanske även i andra sammanhang.

Tack samtliga för de fina och givande åren på RTP-S.

ROLF WIDÉN

Internationella funktionshinderdagen ett lokalt engagemang

Den 3 december 2015 uppmärksammade Sigtuna kommun den internationella funktionshinderdagen genom intressanta föreläsningar och presentationer av intresseorganisationer och andra aktörer. RTP-S var på plats på Arlandagymnasiet i Märsta för att ta del av en dag som möjliggjorts av FN:s konvention om mänskliga rättigheter.

Sven-Axel Lundström sitter i styrelsen för Nordvästra Storstockholms lokalförening inom RTP och är en av personerna bakom initiativet att Sigtuna kommun uppmärksammar funktionshinderdagen. I ett virrvarr av människor tar han sig fram med hjälp av sin käpp, som han behöver på grund av sin polioskada, och hälsar på både nya som bekanta ansikten. Från kansliet medverkade Jesper Sellerberg och Maude Stenberg.

– Jag tycker det är roligt att det är så många som kom, säger han.

Sigtuna kommun har ett tillgänglighetsråd där personer inom kommunen och intresseorganisationer möts för att diskutera frågor som rör tillgänglighet, både stora som små.

– Det var där idén till den här dagen föddes. Vi som satt i rådet kände att vi var tvungna att göra någonting och tog kontakt med kommunledningen, berättar Sven-Axel.

I kommunledningen sitter kommunalrådet Pierre Cengiz-Edstrand

(MP) som också har varit engagerad i tillgänglighetsrådet.

– Kommunalrådet var från början väldigt positiv till vår idé, säger Sven-Axel. Utan hans engagemang hade nog den här dagen inte kunnat bli så stor.

Ulla-Marie Hellenberg, kommundirektör, inledde dagen tillsammans med Pierre Cengiz-Edstrand och sedan bjöds det på spektakulära sångnummer av kören Opus Oktaver, en del av Sigtunas dagliga verksamhet.

– Kommunalrådet var från början väldigt positiv till vår idé, säger Sven-Axel. Utan hans engagemang hade nog den här dagen inte kunnat bli så stor.

Publiken rycktes med i glädjen som kören spred. Opus är ett exempel på hur kommunen arbetar för att inkludera och aktivera alla i samhället.

– Det är många som är engagerade i den här kommunen. Omsorgsförvaltningen ville vara med på tåget för att anordna den här dagen och det tyckte vi var jätteroligt, säger Sven-Axel.

Dagen var öppen för alla intresserade av tillgänglighetsfrågor. Organisationer, Sigtuna kommun, Stockholms landsting och andra aktörer presenterade sig vid uppradade bord i den stora salen. Bland utställarna fanns

representanter från SL som informerade om tillgängligheten i kollektivtrafiken. RTP-S har med Sven-Axel Lundström länge suttit med i tillgänglighetsrådet i landstinget tillsammans med SL för att säkerställa att alla ska kunna åka kollektiva färdmedel, oavsett funktionsnedsättning.

Hjälpmedelsföretaget Abilia var på plats och demonstrerade sina olika produkter, bland annat hur en smartphone kan anpassas så att det blir lätt att navigera och komma åt den information man behöver som mest.

– Hjälpmedel får man på remiss av sin läkare. Men det är inte alla läkare som själva tar upp frågan och därför måste informationen om hjälpmedel nå ut till alla som är i behov av dem, säger Lisa Gottfridsson, logoped på Abilia.

En konvention med lång historia

Arbetet för mänskliga rättigheter har utvecklats sedan åren efter andra



Hjälpmedel från Abilia. Foto: Jesper Sellerberg.



Många var på plats på Arlandagymnasiet. Här lyssnar alla på kommunalrådet Pierre Cengiz-Edstrand (MP). Foto: Jesper Sellerberg.



Utsikt från scenen innan Maude Stenberg och Jesper Sellerberg presenterade RTP för deltagarna. Foto: Jesper Sellerberg.

världskriget. Idag handlar mänskliga rättigheter om ett liv fritt från diskriminering och alla människors lika värde. Konventionen om mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning antogs 2006 och 2009 började den gälla i Sverige.

Redan 1982 antogs dock "Världssaktionsprogrammet för handikappade" och 1993 antogs "standardregler" för att säkerställa delaktighet och jämlikhet för personer med funktionsnedsättning (HSO, 2008, Lär känna FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning).

Efter 1982 etablerade FN mycket av det språkbruk vi använder idag, såsom funktionsnedsättning och en funktionshinderande miljö. Det är FN:s konvention om mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning som slår fast att det är ett dagligt arbete i varje demokratiskt samhälle. Ett arbete som inte minst drivs på av funktionshinderrelsen.

I konventionen framgår dock att staten ska tillgodose alla medborgare lika förutsättningar att delta i ett demokratiskt samhälle. Men frågan är om den internationella funktionshinderdagen når den uppmärksamhet som FN eftersträvar. Gör politikerna tillräckligt, gör funktionshinderrelsen tillräckligt, och gör FN tillräckligt?

– Det här är resultatet av ett lokalt initiativ, men FN bör vara tydligare i sitt arbete med mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning, säger Sven-Axel Lundström.

Vi vill att den här dagen ska uppmärksammas i flera kommuner, överallt egentligen, och då måste FN bli tydligare i sitt arbete. Samtidigt måste ju vi själva bli bättre på att samarbeta med fler organisationer och kommuner och uppmuntra andra till liknande initiativ.

Internationella funktionshinderdagen uppmärksammades också av landstinget. Petra Kascelan från RTP-S var på plats i landstingshuset för att lyssna på bland annat finanslandstingsrådet Torbjörn Rosdahl (M) som poängterade att samarbetet med funktionshinderrelsen är viktigt och att det faktiskt gör skillnad.

Frågan är dock vad denna skillnad är, om den går att mäta, något som Edna Eriksson, journalist och idé- och strategiutvecklare, poängterade i sin föreläsning om just mänskliga rättigheter strax efter Rosdahls anförande. Det viktiga är inte att ha fina värde-

ringar utan att våra handlingar baseras på dessa värderingar.

Men i Stockholms stad finns det politiska initiativ som faktiskt gör skillnad. Varje år delas S:t Julianpriset ut till företag och organisationer som på bästa sätt gör sin verksamhet tillgänglig för personer med funktionsnedsättning. I år gick priset för bästa fysiska tillgänglighet till Skansen för att ha "utvecklat ett strukturerat arbetssätt för att förbättra tillgängligheten till och i olika miljöer" och att "Skansen jobbar trots den utmanande miljön på ett föredömligt sätt med att bygga och testa olika provisorier".

Stockholms stad har också ett "program för delaktighet för funktionshinderade" som även finns i lättläst version på internet, och Myndigheten för delaktighet gick ut till alla intresseorganisationer att lämna in synpunkter på funktionshinderpolitiken innan årsskiftet.

Det finns onekligen politiskt engagemang, men frågan är om det leder till verkliga förändringar. Det är därför funktionshinderrelsen fyller en viktig demokratisk funktion. Ett konkret exempel som engagerar hela rörelsen är frågan om parkeringsavgifter i Stockholms stad, något som RTP-S och dess lokalföreningar är med och påverkar tillsammans med bland annat Reumatikerna och Neuroförbundet.

Tillbaka i Sigtuna blickar Sven-Axel ut över publikhavet.

– Det är så roligt att det är så många som är här. Det ser bra ut inför nästa år, säger han med ett leende.



Sven-Axel Lundström. Foto: Ingela B Dahne.

JESPER SELLERBERG

Personcentrerad vård förutsätter teknikutveckling

Den 25 november hade Dagens Medicin seminarium med temat Personcentrerad vård. Det blev totalt åtta föreläsningar under dagen som avslutades med en paneldiskussion med Sveriges kommuner och landsting, Nätverk mot cancer, eHälsomyndigheten, Fysioterapeuterna, samt barn- och äldrelandsringsrådet Ella Bohlin (KD). RTP-S var på plats tillsammans med representanter från fler patientföreningar.

Författaren och forskaren Bodil Jönsson inledde seminariet med föreläsningen *Leva livet hela livet*, som handlade om vikten av livslång rehabilitering.

– Vi dör som en karikatyr av oss själva, menar Bodil. Med de orden ville hon visa hur hjärnan utvecklas under hela livet.

– På äldre dagar blir vi bättre på sammanhang och behöver en kontinuitet.

Bodil efterlyser därför en ”hälso-kontinuitet” för vård av äldre eftersom rehabilitering påverkar hela livssituationen och inte är en parentes i en för övrigt rehabiliteringsfri vardag. Men det finns en modell som kan vara lösningen. Samordnad individuell plan (SIP) följer patienten genom hela vardagslivet och bygger på delaktighet från alla parter.

– Att vara delaktig i sin egen rehabilitering innefattar mycket mer än att bara bli informerad, fortsatte Bodil.

– Delaktighet måste man vara två om.

Enligt Bodil nöjer sig dagens vård med att, kanske något otydligt, informera patienten om behandlingar och rehabiliteringar som godhjärtat gör sitt bästa för att förstå. Det vilar på tanken om en modell för alla, en modell som passar en yngre grupp bättre än äldre patienter som behöver mer kontinuitet i sin vård.



Bodil Jönsson, mest känd för boken *Tio tankar om tid*, som kom ut för snart 20 år sedan, fortsätter att skriva om tid och om att åldras i sin nya bok *Leva livet hela livet*.

Carita Nygren på Förbundets Arbetsterapeuter, pratade om rehabilitering för äldre. En av deras undersökningar visade att de sociala funktionerna är de som äldre värdesätter mest (ta sig ut och handla, gå på bio, umgås med vänner) och att all rehabilitering för äldre bör utgå från vilka funktioner patienten inte klarar av att utföra. Ett bra perspektiv och någonting att tänka på när vi ställer frågor och krav på vården för våra medlemmar.

Till detta vill Bodil gärna se en satsning på välfärdsteknologi. Varför

kränka den personliga sfären när en maskin kan sköta din hygien?

Forskaren Linda Askenäs vid Linnéuniversitetet och forskningspatient Roland Carlstein spanar vidare på detta tema och presenterade ett projekt om IT-baserad egenvårdssupport. Man utvecklar en surfplatta där patienten har all nödvändig information. Man har den med sig varsomhelst och kan enkelt och snabbt ta upp den för att komma ihåg vad läkaren sa på senaste besöket. Man kan ha videosamtal med sjuksköterska eller läkare och plattan kan ge påminnelser om medicinering. Vårdpersonal är de som är mest motvilliga till teknik i vården, inte äldre patienter, menade Linda och Roland. Tekniken ska syfta till att lära patienter egenvård.

Inger Eng, enhetschef på Kronoparkens vårdcentral i Karlstad, pratade om projektet Kroniskt engagerad i samarbete med landstingen Värmland och Sörmland samt ett designföretag. Syftet var att få patienter med kronisk sjukdom som medskapare i projektet. Filmen kan ses på YouTube om man söker på ”Kroniskt engagerad”.

Projektet visar att när patienten får vara med och designa vårdkedjan blir



Workshop tillsammans med patienter på Kronoparkens vårdcentral.

det också en tydligare kontinuitet i rehabiliteringen. Projektet resulterade i en broschyr som patienten får fylla i innan och efter läkarbesöket. Återigen, trygghet och kontinuitet framskred som ledord för dagen.

Om personcentrerad vård syftar till att få en hälsokontinuitet genom vardagslivet innefattar det även sex och samlevnad. Kristina Areskog-Josefsson, fysioterapeut, och "årets banbrytare" 2015 enligt Dagens Medicin, pratade om betydelsen av sexuell hälsa för per-



Citat från Kristina Areskog-Josefssons forskning om sexuell hälsa och fysioterapi.

soner med kroniska sjukdomar. Sexuell hälsa är ett brett begrepp och innefattar inte bara hur man har sex, eller att man har, utan ett förhållningssätt till sexualitet och kropp.

– Ett steg i rätt riktning är att vårdpersonal och patientorganisationer vågar ställa frågan och informera om att sex är hälsa, menar Kristina.

Politisk påverkan från en engagerad rörelse?

Vilken roll fyller då funktionshinder-rörelsen i arbetet mot en personcentrerad vård? Karin Sandström, utredare på myndigheten Vårdanalys, pratade om projekt Sjukt engagerad som är en kartläggning av den svenska funktionshinder-rörelsen.

Rapporten visar att medlemmar tycker att information är den viktigaste funktionen för en patientorganisation, medan patientorganisationerna själva tycker att påverkansarbete är viktigast. Inom organisationerna finns en tendens att dra åt motsatta håll:

å ena sidan en samordnande funktion i beslutsfattarnas rum, å andra sidan en kritisk granskning. Det är också ett problem att patientorganisationerna är uppdelade i diagnoser och inte i värdegemensamma områden.

Dagen avslutades med en panel-diskussion med Malin Svanberg, projektledare på Sveriges Kommuner och Landsting, Margareta Haag, vice ordförande för Nätverk mot cancer, Åsa Welin från eHälsomyndigheten, Fysioterapeuternas ordförande Stefan Jutterdal och barn- och äldre-lands-rådet Ella Bohlin (KD).

En kulturförändring måste till för att vården ska bli personcentrerad. Internationellt ligger Sverige långt efter eller har en professions- och specialinriktad vård. Detta måste vi ansluta oss till sa Bohlin och vill ha styrande dokument i den nya budgeten.

SKL ser stora skillnader mellan diagnosgrupper där psykiatri har kommit väldigt långt; ett demokrati-problem. eHälsomyndigheten har i uppdrag av regeringen att utveckla ett personligt hälsokonto där all medicinsk information lagras. Teknik-utvecklingen är central i personcen-treringen. Fysioterapeuterna tryckte på vikten av att se helheten, att ändra

motsättningarna mellan professioner och arbeta i team.

RTP-S kommer under 2016 på-börja ett temaarbete i Stockholms-regionen för en mer personcentrerad vård. Detta innebär bland annat tätare samarbete med vårdpersonal och en utarbetad informationskampanj. Petra Kascelan på kansliet är ansvarig för kontakten med vårdgivarna.

– I många fall brister kontaktnätet mellan olika instanser som våra medlemmar är beroende av. Vår uppgift är att se till att öka tillgängligheten till vården och finnas till när man inte vet vart man ska vända sig, säger Petra. Hur kan vi göra det?

– Med ett tätare samarbete med vårdpersonal kan vi kommunicera med varandra om vilka åtgärder som behövs och hur vi kan lotsa våra medlemmar till rätt instans. Allt det här hör till en personcentrerad vård och vi har en viktig roll i den utvecklingen.

RTP-S ser fram emot att höra våra medlemmars åsikter och erfarenheter av hur vården fungerar för dem och vilka förbättringar man vill se. Kontakta kansliet, så ser vi till att göra din röst hörd i våra samarbetsgrupper, tillgänglighetsråd, referensgrupper tillsammans med politiker, och i media.

TEXT OCH FOTO: JESPER SELLERBERG



Malin Svanberg, Åsa Welin, Margareta Haag, Stefan Jutterdal och Ebba Bohlin (KD).

Nya Karolinska Universitetssjukhuset redo för de första patienterna i augusti

Nya Karolinska Universitetssjukhuset (NKS) har högt ställda miljökrav som omfattar alla led från planering, byggnation, vårdverksamhet samt till driften av den nya verksamheten och är en av de största satsningarna inom hälso- och sjukvården i Stockholms län.

I augusti 2016 slår Nya Karolinska upp portarna och tar emot de första patienterna. Byggtiden av det nya sjukhuset, som har pågått sedan 2010, ska fortsätta fram till 2018. NKS består totalt av fem husbyggnader, där Landstinget till en början kommer att få nycklarna till de två första huskropparna, som ingår i huvudbyggnaden.

NKS och landstinget räknar med att vårdutbudet ska öka med 16 procent då man kommer att bedriva högspecialiserad vård med fokus och ansvar för de patienter som är mest sjuka och skadade.

Flytten från det gamla sjukhuset till det nya kommer att ske successivt fram till 2018 då man börjar flytten med Astrid Lindgrens barnsjukhus och hjärta/kärl, som i dag är lokaliserade i nuvarande thoraxhuset, som kommer att rustas upp för en annan typ av enhet än den som bedrivs i dag. Den gamla husbyggnaden kommer att fortsätta att tillhöra NKS. De övriga gamla husbyggnaderna, som framöver inte kommer att tillhöra det nya sjukhuset, är K-märkta och kommer att renoveras och bedrivas med annan verksamhet.

Stanley Holsteiner, chef för programkontoret NKS, gästade HSO (Handikapporganisationernas samarbetsorgan), Stockholms län, för att berättade om hur planeringen för arbetet ser ut fram till 2018 då hela sjukhuset förväntas vara i drift. De centrala delarna i hans presentation rörde sig mycket om hur vården kommer att organiseras på NKS, hur patienterna



Enbäddsrums med egen dusch och toalett, samt plats för anhöriga att övernatta. Alla rum är funktionsanpassade. © Nya Karolinska Solna, Illustration: White Tengbom Team.

påverkas av flytten och vilka utmaningar som återstår att lösa för att flytten ska bli så smärtfri som möjligt.

Flyttprocessen för varje enhet och avdelning beräknas ta 1-2 veckor, där svårt sjuka kommer att flyttas med ambulanstransport för att förebygga risker och komplikationer. Merparten av övriga patientgrupper flyttas med hjälp av kulvertarna som finns i det gamla sjukhuset och som är sammankopplade med det nya sjukhuset.

Under flyttprocesserna är det tänkt att man ska dra ner på den medicinska verksamheten på sjukhuset som t.ex. planerade operationer och andra medicinska behandlingar. De övriga akutsjukhusen i Stockholms län kommer då att tillfälligt få ta över både patienter och övriga akutfall som behöver en mer övervakande vård.

Stanley Holsteiner diskuterade även hur akutmottagningens funktion på nya NKS kommer att se ut då den inte kommer ha samma roll som i dag, en allmän akutmottagning, utan bara vara öppen för akut sjuka barn och patienter som redan är svårt sjuka.

Övriga akuta fall och ambulanstransporter kommer i framtiden att tas emot av de övriga stora sjukhusens akutmottagningar i Stockholm.

Stanley Holsteiner beskrev även hur man skulle få plats med ny och gammal högteknisk apparatur i förhållande till de nya lokalerna.

Mest intressant och viktigt var att NKS redan nu tar hänsyn till att göra lokalerna på det nya sjukhuset tillgängliga för personer med olika funktionsnedsättningar, en utvecklingsprocess HSO i Stockholms län övervakar och deltar i.

Den centrala tanken kring det nya sjukhuset är att det blir avsevärt mer koncentrerat än dagens Karolinska, vars byggnader och verksamheter är utsprida över en stor yta. Man anser att den mer enhetliga planen av sjukhuset kommer att skapa nya förutsättningar för en närhet mellan verksamhetsenheter för att kunna ha ett gemensamt resursutnyttjande som en snabb kunskapsöverföring.

Stanley beskrev hur centreringen av resursutnyttjande möjliggör att högteknisk utrustning och multidisciplinär kompetens kommer att bidra till en väl fungerande och framförallt högspecialiserad vård.

Planeringen av NKS sker utifrån vad som är bäst för patienten med mottot "patienten alltid först".

PETRA KASCELAN

Parkeringsavgifterna i Stockholms stad

Anita Lindskog och Nils Junehill, styrelseledamöter i StorStockholms lokalförening, ger sina synpunkter på Stockholms stads förslag på att parkeringsavgifter ska införas för alla bilister, inklusive de som har tillstånd för rörelsehindrade. Eftersom detta fortfarande är ett förslag följer RTP-S utvecklingen i kommande nummer och på Facebook.



Jag är definitivt inte positiv till denna utveckling som bara gör det svårare för boende/funktionshindrade att parkera och få vardagslivet att fungera! Det är stora höjningar för alla bilister inte bara för parkering utan också vad gäller trängselskatt.

Många med funktionshinder har sämre ekonomi/pension. Att de som då lyckats få detta eftertraktade p-tillstånd skulle betala 3 600 kr per år är horribelt. I remissen står f.ö. att för att komma i åtnjutande av den lägre summan för parkeringsavgift skall man ansöka om detta. Vilka villkor som gäller för att få denna nedsättning av avgiften framgår inte av remissen.

Det innebär naturligtvis att vissa som inte får nedsättning av avgiften kommer att få betala 50 kr per timme i Stockholm. Avgiften gäller så vitt jag förstår dygnet runt också lördag/söndag.

Det vore möjligtvis en sak att behöva betala 300 kr per månad i de fall man kunde lita på att det fanns en plats att tillgå. Så är ju inte fallet. I innerstaden finns sällan några parkeringsplatser lediga. Man skulle alltså betala 300 kr per månad för att exempelvis parkera utanför Ikea.

Remissens argument är att komma åt förfalskade tillstånd och utländska bilister. Detta är inga hållbara argument för mig. Det är väl stadens ansvar att se till och upptäcka och kontrollera de tillstånd som finns i varje bil och i så fall avslöja och bötfälla dem som parkerar på oriktiga grunder, eftersom dessa bilister är skrivna utomlands och nog inte kommer att betala frivilligt. Man saknar juridisk möjlighet att driva in böter för utländska bilister.

De som idag väljer att åka egen

bil och i vissa fall också har tillgång till färdtjänst kommer att nyttja denna betydligt mer för att kunna röra sig i Stockholm, och det sparar staden inte några pengar på! Mängden bilar med tillstånd är försumbar jämfört med vanliga bilister, sett ur ett miljöperspektiv.

Ett tungt argument för bilinnehav genom bilstödet/parkeringstillståndet är just tillgängligheten. Det gäller då inte bara parkering i anslutning till sin bostad, utan också som ersättning för bristande gångförmåga. Tillgänglighet till vår stad är en viktig princip och hör ihop med lagen om tillgänglighet, där det gäller att i första hand undanröja hinder som lätt kan avhjälpas. Det här förslaget hjälper inte till i det sammanhanget!

Mitt förslag är att staden utökar antalet parkeringsplatser för funktionshindrade och gör vår stad mer lättillgänglig i stället för tvärtom. Vidare att det även i fortsättningen skall vara gratis på platser för funktionshindrade. Ska vi betala 300 kr eller mer i månaden krävs att det också finns platser att tillgå.

ANITA LINDSKOG

Att begära förskottsbetalning för denna tjänst är att betrakta som en skatt. Ingen annan trafikant krävs på betalning för parkering innan man har hittat en ledig parkeringsplats.

Om man skall betala för handikapp-parkering i förskott, så måste man förvänta sig att det finns en ledig plats att tillgå. Det vill säga att kommunen kan leverera tjänsten. Detta är vanligen inte fallet i innerstaden. Oftast slutar det med att man får använda en handikapp-plats i ett parkeringsgarage och där får jag ju betala mellan 40 och 120 kronor per timme oavsett om jag har HKP-Pt eller inte. Man skulle alltså få betala dubbel avgift!

Om man mestadels rör sig i närförort så använder man för närvarande avgiftsbelagda p-platser ca 15 gånger i månaden och nästan uteslutande i perioder om ca 20 minuter. Parkeringsstaxan är i området mellan 5 och 12 kronor per timme. Om jag skulle betala fullt pris så skulle min kostnad uppgå till ca 75 kronor i månaden. Även om avgiften fördubblas så kommer jag högst upp i en månadskostnad på 150 kronor. Hälften av det föreslagna skattebeloppet.

Förslaget löser inte det angivna problemet och det medför en avsevärd höjning av den handikappades parkeringskostnad. För den samlade utgiften av skatten plus avgifter i parkeringshus kan jag troligen, oavsett om jag har färdtjänst eller inte, bekosta ett stort antal taxiresor. Problemet är att om jag avstår HKP-Pt så kan jag inte ens använda mig av gratisparkeringar i närförorter och utåt.

Det är märkligt att kräva en hög förhandsavgift om 3 600 kronor per år (skatt) för att utnyttja en tjänst som man inte kan leverera där den som bäst behövs, dvs i centrala Stockholm.

Innehavaren får betala dubbel avgift för att använda privata parkeringar och betala avgift (i förskott) för att utnyttja gratis parkeringar. Med andra ord får den handikappade betala avsevärt högre avgifter än andra trafikanter (förutom den hyrda platsen vid bostaden).

Det finns en relevans i att diskutera det rimliga i att handikappade skall betala samma avgift för parkering som alla andra. Förutsättningen är att modern teknik, genom användande av till exempel mobiltelefon skulle vara möjlig. Detta kräver dock att man inför ett enkelt system som är begripligt för både ung och gammal.

NILS JUNEHILL

Ny studie om polioskadades hälsotillstånd

"Vad har hänt sedan 1995" – en uppföljning av hälsotillstånd hos patienter med polio.

År 1994 startades ett projekt som ett samarbete mellan patientorganisationen RTP och Rehabiliteringsmedicinska kliniken vid Huddinge Universitetssjukhus, Stockholm. Syftet var att identifiera och karakterisera patienter med följd av polio i Stockholms län och starta en poliklinisk klinik med ett tvärvetenskapligt rehabiliteringsteam. Ett frågeformulär skickades ut till medlemmar i RTP i Stockholms län och gavs till besökande patienter med polio vid Rehabiliteringsmedicinska kliniken, Huddinge Universitetssjukhus.

Syftet med aktuell studie var att följa upp hälsotillståndet från 1995 till 2012 hos patienter som haft polio.

År 1995 besvarade 270 poliopatienter ett frågeformulär om medicinska och fysiska tillstånd. Samma frågeformulär, kompletterat med ytterligare ett par frågeformulär som mäter livskvalitet, hälsotillstånd och fatigue, skickades åter ut till samma patienter 2012, 17 år senare.

116 (40 %) av patienterna som svarade på enkäten 1995 var fortfarande vid liv 2012. Den grupp av patienter

som hade avlidit var generellt äldre, hade en medelålder på 70 år 1995. Totalt 60 patienter deltog i studien genom att svara på enkäten både 1995 och 2012. En stor del (84 %) uppgav att de kände sig gradvis sämre med dålig rörlighet och ökad muskelsvaghet 2012 jämfört med 1995 och mer än hälften rapporterade lägre livskvalitet 2012. Antalet patienter som använde rullstol hade ökat avsevärt från 1995 till 2012. Dessutom upplevde patienterna ökade problem med ADL-funktioner.

En statistiskt signifikant förbättring mellan patientens uppskattade funktionshinder i den akuta fasen och den bästa perioden, kunde ses i studien, likaså en nedgång mellan uppskattat funktionshinder under den bästa perioden och 1995. I båda fallen är mönstret väntat och en del av kriteriet för postpoliosyndromet (PPS).

Även om patienterna rapporterade minskad rörlighet och ökade besvär med ADL var det förvånansvärt inga statistiskt signifikanta skillnader mellan uppskattat funktionshinder 1995 och 2012. Detta kan bero på ett långvarigt funktionshinder och en effektiv coping process.

Informationen från aktuell studie är användbar när man planerar för vård

av patienter som haft polio. Medicinska och fysiska såväl som sociala tillstånd bland patienter på en polio-mottagning förändras dock med tiden med ett ökande antal yngre patienter som immigrerat från länder med andra kulturer. Detta utgör en utmaning för de multiprofessionella team som deltar i rehabilitering av denna patientgrupp.

Författarna vill tacka Stiftelsen för Trafik- och Polioskadade i Stockholms län för ekonomiskt stöd och patientorganisationen RTP för stöd och gott samarbete samt alla patienter som deltagit i studien.

Manuskriptet är accepterat för publicering i Journal of Rehabilitation Medicine.

KATARINA SKOUGH VREEDE
LEG SJUKGYMNAST, MED DR

LISBET BROMAN
BIOMEDICINSK ANALYTIKER

KRISTIAN BORG
LEG LÄKARE, PROFESSOR
REHABILITERINGSMEDICINSKA KLINIKEN,
DANDERYDS SJUKHUS OCH
INSTITUTIONEN FÖR KLINISKA VETENSKAPER
KAROLINSKA INSTITUTET

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

- Ideell ersättning
- Inkomstförlust
- Medicinsk invaliditet
- Ersättnings storlek
- Sambandsfrågor
- Bevisbörda och beviskrav vid personskada
- Rättsskydd och rättshjälp förmedlas vid tvist

Ledamot av Sveriges Advokatsamfund

Box 210, 147 01 Tumba
Tel: 08-528 006 55 / 560 349 30
Fax 08-560 349 40

E-post: christer@advokatbyranwersall.se

RTP-S får egen Adaptive Yoga-ambassadör

Christer Olsén besökte Wendy Sandsjö, grundare till Adaptive Yoga Scandinavia (AYS), i Lund. Här berättar hon om besöket.

Adaptive är ett engelskt ord som betyder "anpassat" och Adaptive Yoga är just yoga anpassad för funktionsnedsättningar, såsom ryggmärgsskador, förlamningar, amputationer, hjärnblödning, neurologiska sjukdomar, Cerebral pares, m.fl. Då är det självklart att en ambassadör för Adaptive Yoga ska kunna förstå funktionsnedsättningar från ett personligt perspektiv, och dessutom brinna för yoga och dess positiva effekter på kroppen. Christer skulle vara den absolut perfekta Adaptive Yoga-ambassadören.

Christer är f.d. SM- och VM-motocrossförare, tills en olycka på banan 1992 förändrade allt. Han fick fyra allvarliga hjärnblödningar som lämnade honom förlamad på högra sidan av kroppen. Och nu brinner han för yoga!

Jag känner Christer sedan några år tillbaka, när jag under två år ledde yoga-klasser på RTP i Sundbyberg. Så när jag efter lång tid äntligen hittat lämpliga lokaler (med anpassad hiss och toalett) i Malmö, och det var dags att börja göra lite reklam inför kursstart, tog jag chansen att ringa till Christer och se om han kunde bli Adaptive Yoga-ambassadör. Och som tur var kunde han!

Christer reste hit för att både delta och svara på frågor, samt beskriva sin



Christer Olsén. Foto: Wendy Sandsjö.

egen erfarenhet av yoga, för de nya deltagarna. Där kom totalt fem andra personer – inte dåligt för en helt ny start-up. Nyfikenheten var stor, och frågorna många. Yogapasset var lyckat.

Efter att den sista deltagaren hade gått var det dags för nästa fas i besöket, nämligen fotografering av Christer, när han utövar yoga. Dessa bilder kommer att användas som reklam för att öka medvetenheten om Adaptive Yoga bland annat på AYS:s Facebooksida för svenska yogalärare med 900 medlemmar. Att kunna göra reklam där för AYS med intressanta bilder är oerhört viktigt inför 2016, då AYS kommer att hålla en utbildning för yogalärare och terapeuter där det ingår 3 olika moduler – en för Adaptive Yoga, en för pisksnärtskada, och en för skolios. AYS kommer även att behöva fotomodeller för andra typer av funktionsnedsättningar, t.ex. amputationer.



Skönt, avslappnande! Notera extra tjocka stödjande mattor som förebygger trycksår.



Mycket utrustning, bälten, blocks, m.m. och "hands-on"-assistans från läraren för att skapa symmetri.

Att kunna jobba med riktiga människor i målgruppen blir ett väldigt viktigt inslag i denna utbildning för yoga-instruktörer, som kommer att bli den första av sitt slag i Skandinavien.

Målgrupperna pisksnärtskador, amputerade och skolios, kommer att bjudas in två gånger under respektive modul för gratis yoga anpassad till precis deras symptom. Första gången ska kursdeltagarna kunna observera en yogaklass som anpassas till målgruppen. Andra gången kommer dessa lärare att aktivt assistera i en anpassad klass.

För pisksnärt och adaptivmoduler, kommer vi att bjuda in RTP-medlemmar. Eftersom första utbildningen kommer att hållas i Stockholm, hoppas jag på att kunna träffa många gamla RTP-vänner.

WENDY SANDSJÖ

Bad – Gymnastik – Bastu

Vill Du som medlem i RTP

– få guldkant på tillvaron? – må bättre? – få motion i en bassäng med 34-gradigt vatten? Kontakta någon av personerna nedan. Det finns hjälpare vid de flesta av våra bad! Det finns lediga platser på de flesta baden, kontakta respektive badombud. Badavgiften är 250 kronor per termin och sätts in på pg 82 59 87–1 eller bg 134-6261 senast veckan efter badstart. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.



Bad	Kontaktperson	Badtider	Vårens sista baddag
Vattenhuset Sfären (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndagar 17.30 – 18.30 Bassäng eller mattgympa	20/6
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	16/6
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	4/6
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	23/5
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.30 – 19.00	13/6
Liljeholmsbadet (1+3)	Christine Stenman Hultmark 070-750 53 97	Onsdagar 17.00 – 20.00	25/5
Långbrobadet (1+3)	Lennart Johansson 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	5/6
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	13/6
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Annelie Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.15 – 17.15	1/6
ROS Omsorg & Service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	1/6
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Onsdagar 18.00 – 19.00	8/6
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	9/6

(1) sjukgymnast/ledare finns **(2)** 32–34 grader i vattnet **(3)** 27–30 grader i vattnet

OBS! Om du som badare inte kan komma, anmäl förhinder till badets kontaktperson, ta också för vana att inför varje badtillfälle kolla din e-post ifall badet av någon orsak ställts in.

Aktiviteter

Titta gärna på RTP-S hemsida – www.rtps.se – där det finns information om aktiviteter även utöver de som finns i tidningen.

RTP-S DIALOG

Dialog Nackskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Nackskadade.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

17 februari, 16 mars, 20 april, 18 maj, 8 juni.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Maude Stenberg 08-545 622 65.

Välkommen till RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: RTP-S

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Polio.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

24 februari, 23 mars, 27 april, 25 maj, 22 juni.

Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och av många års uppbyggda nätverk vad gäller rehabilitering, hjälpmedel m.m. Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Rolf Widén 08-545 622 69.

Kontaktperson efter 31 mars blir Petra Kascelan

08-545 622 64, petra.kascelan@rtps.se

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24,

Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: RTP-S

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Hjärnskadade.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

16 februari, 15 mars, 12 april, 17 maj, 14 juni.

Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och av många års uppbyggda nätverk vad gäller rehabilitering, hjälpmedel m.m. Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Christer Olsén 08-545 622 63

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24,

Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: RTP-S

Dialog Ryggmärgsskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Ryggmärgsskadade.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

24 februari, 30 mars, 27 april, 1 juni.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Maude Stenberg 08-545 622 65.

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24,

Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: RTP-S

Dialog Kronisk smärta

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Kronisk smärta.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

16 februari, 15 mars, 19 april, 17 maj, 7 juni.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Petra Kascelan 08-545 622 64.

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24,

Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: RTP-S

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Vår sjukgymnast hjälper dig med råd och vid behov kan du få ett individuellt träningsprogram uppgjort för dig.

Träningen kan du göra både i sporthallen och i gymmet.

När du tränat klart, kan du gå ner till caféet och ta dig en kopp te eller kaffe.

Anmäl dig till RTP-S kansli 08-545 622 60, info@rtps.se

Arrangör: RTP-S

Aktiviteter

Klassisk yoga

På ett mjukt och vänligt sätt får du tillfälle att ta hand om dig. Med enkla rörelser och ställningar lär du dig att i lugnt tempo varsam och lösa upp spänningar i muskler och andning. Varje pass avslutas med ca 20 minuter liggande, djupverkande avspänning. Med ny klarhet, energi och stabilitet kan du återvända till din dag. Och det finns tid att talas vid med varandra i gruppen.



Instruktör: Ole Schmidt. Många års undervisning har gett Ole erfarenhet av att uppmärksamma och möta deltagarnas olika förutsättningar och behov. Han tillämpar Klassisk Yoga på ett sätt som många har glädje av.

För mer information: Ole 070-692 28 67 eller besök www.yogacentrum.se

Kostnad: 100 kronor/månad.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

16 februari, 23 februari, 1 mars, 8 mars, 22 mars, 29 mars, 5 april, 12 april, 19 april, 26 april, 3 maj, 10 maj, 17 maj, 24 maj, 31 maj, 7 juni och 14 juni.

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, 6 tr. (Teatersalen) Stockholm.

Anmälan och kontaktperson: Christer Olsén 08-545 622 63 eller christer.olsen@rtps.se

Arrangör: RTP-S

Svensk skyttesport, en idrott för alla

Det finns ett flertal föreningar i Stockholms län som bedriver skytte för bland annat funktionsnedsatta. Det kan vara bågskytte, pistol- eller gevärsskytte. Skytte är därför en av få idrotter där man kan tävla mot varandra på samma villkor – killar och tjejer, ung som gammal, med eller utan funktionsnedsättning, elit eller motionär.

Bågskytte: Spänn bågsträngen, rikta blicken och prova på en av världens äldsta sporter. Flera av klubbarna har regelbundet nya prova-på-tillfällen (ex. Stockholm BK) samt nybörjarkurser.



Pistol/Gevärsskytte: Prova gärna på att skjuta med pistol eller gevär i Täby skytteklubb som har Stockholms läns största luftvapenhall. Hallen är tillgänglig för alla med bland annat höj- och sänkbara bord.

Skulle du vara intresserad att delta i någon av dessa skyttegrenar kontakta RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se **senast den 15 april.** Tid och plats senare. Kontaktperson RTP-S: Petra Kascelan 08-545 622 64. Är det tillräckligt många intresserade räknar vi med att starta dessa aktiviteter under våren 2016.

Arrangör: RTP-S

RTP-S NÖJE

Filmföreläsning

Kerstin Wiksén visar film från några av sina resor.

Onsdagen den 24 februari klockan 18.00 – 21.00.

Kaffe/te och smörgås serveras till självkostnadspris 15:-/per person.

Anmälan senast den 22 februari till info@rtps.se

Kontaktperson: Maude Stenberg, 08 545 622 65 eller maude.stenberg@rtps.se

Våfflor

Vi firar Vårfrudagen eller numera våffeldagen tillsammans och frossar i fräsiga våfflor med sylt och grädde.



Onsdagen den 23 mars kl. 16.30

Kostnad 20:-/person.

Vi serverar både laktos- och glutenfria våfflor.

Anmälan till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: RTP-S

Besök på ABBA The Museum

Torsdagen den 21 april kl. 14.00

Kostnad: 195:-/person

Alla vi som var med 1974 har kanske funderat vart alla kläder och musiken tog vägen, nu har ni chansen och besöka deras museum, i glada vänners lag.

ABBA The Museum är mer än ett vanligt museum. Självklart finns här medlemmarnas kläder, guldskivor, originalprylar, memorabilia och mycket mycket mer. Hos oss är du en viktig del av upplevelsen! Vi vill helt enkelt att du ska få uppleva känslan av att vara den femte medlemmen i ABBA. Att se hur du klär i deras legendariska scenkostymer, sjunga i Polarstudion, uppleva häftiga hologram och kliva upp på scenen tillsammans med bandet.

Anmälan till: RTP-S kansli 08-545 622 60, info@rtps.se

Kontaktperson: Maude Stenberg maude.stenberg@rtps.se

Sista anmälningsdag är den 13 april 2016.

Arrangör: RTP-S

Kom och sjung med Sångfinkarna

Kören Sångfinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet.



Vi träffas och sjunger i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg. Hör av dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se för närmare info. Se även www.rtps.se

Arrangör: RTP-S

Aktiviteter

Lunchträff för benamputerade

Vi träffas och äter en god lunch tillsammans samtidigt som möjligheten finns att ge varandra tips och råd. Alla betalar för sin egen lunch.

Tisdagar kl. 12.00 – 13.30

23 februari, 29 mars, 26 april, 31 maj.

Lunchalternativ:

Restaurang Lotus, Stationsgatan 1, Sundbyberg.

Restaurang Galne Kocken, Kavallerivägen 30, Rissne.

Ni får bestämma restaurang i anmälan.

Anmälan till Rolf Widén 08-545 622 69 eller rolf.widen@rtps.se Anmälan efter 31 mars till Jesper Sellerberg, 08-545 622 66, jesper.sellerberg@rtps.se

Arrangör: RTP-S

Liljevalchs vårsalong 2016

Onsdagen den 9 mars kl. 13.00

OBS ! P.g.a om- och tillbyggnad har Liljevalchs Konsthall flyttat till tillfälliga lokaler i city i kvarteren kring Gallerian.

Adress: Malmorgsgatan 8 vid Brunkebergstorg.

Entréavgift: 60 kronor vid grupp om 20 personer.

Vid färre deltagare kan kostnaden bli något högre.

I priset ingår guide. Vi samlar in avgiften på plats.

Bindande anmälan senast 19 februari till RTP-S

kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Vi träffas innanför huvudentrén i god tid före kl. 13.00.

Tillgängligheten skall enligt Liljevalchs vara god.

Handikapptoiletter finns.

Hjälpare finns på plats.

Arrangör: Aktivitetskommittén

Stadsvandringar i vår!

Rymdålderns Hötorgscity

Tisdag 19 april kl. 18.00 – 19.30. Följ med i

50- och 60-talets framtidsvision som skapade Hötorgscity och Sergels torg – som rymdstationer mitt i den äldre stadskärnan.

Samlingsplats vid City. Mer info ges vid anmälan.

Öl i Stockholm

Fredag 20 maj kl. 17.00 – 18.30. Vandra mellan

historiska hak, hallar, bryggerier och försäljningsställen.

Hör om klassiska ölcaféer, "pilsnergubbar" och den tid då varje stadsdel hade sitt eget bryggeri.

Samlingsplats vid Norrmalm. Mer info ges vid anmälan.

Intresseanmälan till båda aktiviteterna: Jesper Sellerberg jesper.sellerberg@rtps.se eller 08-545 622 66.

Arrangör: RTP-S



Hur fungerar kollektivtrafiken för personer med funktionsnedsättning?

Vi testar att åka kollektivt i Stockholm, med rullstol, elmoppe eller som gångare och träffas i Kungsträdgården

Onsdagen den 25 maj kl. 11.00 – 15.00

Vi bjuder på enklare lunch.

Ange vid anmälan om du har färdtjänstkort.

Vi åker buss, spårvagn, båt och tunnelbana.

Återkoppling i Kungsträdgården för avslutning och intryck av resorna.

Anmälan görs och eventuella frågor besvaras av

Maude Stenberg 08-545 622 65 eller

maude.stenberg@rtps.se

Jesper Sellerberg 08-545 622 66 eller

jesper.sellerberg@rtps.se

Anmälan senast 11 maj.

Arrangör: RTP-S



Avslutning för samtliga skadegrupper och anhöriga vid Bögs gård

Vi träffas vid Helénas cafe vid Bögs gård på Järvafältet. Bögs gård är idag en visningsgård så vi tittar på djuren innan vi startar tipspromenaden.

Lördagen den 11 juni kl. 11.00 – ca 14.30

Grillarna är tända, kaffet är kokat.

Vi avslutar vid Helénas cafe.

På Bögs gårds hemsida biabogsgard@hotmail.com kan du hitta mer information om gården.

Sista anmälningsdag den 8 juni till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Maude Stenberg 08-545 622 65.

Arrangör: RTP-S

Aktiviteter



Upplev glamour för en kväll

Då vi fått in max antal medlemmar som vill följa med på kurs till MakeupInstituttet, undrar vi om det finns fler där ute som vill gå? Vi anordnar gärna ett till kurstillfälle! Kanske vill du bli lite extra fin till sommaren eller bara lära dig hur du kan experimentera med lite färger när du sminkar dig? Följ med på en spännande kvällskurs där du under fyra timmar får experthjälp med att hitta rätt sminkningsmetod och färg som passar just dig! Är vi minst fem intresserade och max 10, är vi varmt välkomna till MakeupInstituttet någon gång under våren.

Vad som erbjuds är:

Du får under kvällens gång en grundbaserad teoretisk genomgång om hur man lägger upp en makeup.

Du får en personlig rådgivning av en makeupartist som sitter med och hjälper dig att välja färger för både dag- och kvällsmakeup.

Man går igenom varje årstids färger där man får en personlig bedömning med hjälp av en färganalys vilken årstid du tillhör.

Kostnad: 200 kronor per person.

Intresseanmälan senast den 15 april.

till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Petra Kascelan 08-545 622 64, petra.kascelan@rtps.se

Arrangör: RTP-S

RTP-S TEMA



Studiebesök på Linds Ortopediska

Kanske är det dags att byta ut eller se över de ortopediska hjälpmedel som för många är en stor del av vardagen.

Följ med oss på ett studiebesök till Linds Ortopediska i Solna.

Onsdagen den 2 mars kl. 16.30 – 18.00

Adress: Charlottenburgsvägen 13, Solna.

Gemensam fikastund under besöket.

Intresseanmälan senast 25 februari till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtp-s.se

Kontaktperson: Petra Kascelan 08-545 622 64.

Arrangör: RTP-S

RTP-S INFO

Forskningsföreläsning

Föreläsning med Rickard Wicksell, klinisk forskare vid Karolinska Institutet.

Onsdagen den 6 april kl. 13.00 – 15.00

Trots att kunskapen om smärta och smärtbehandling aldrig har varit större är långvarig smärta fortfarande ett problem för många människor.

I boken "Att leva med smärta" presenteras en alternativ väg att gå när livet har krympt men värken finns kvar, när smärtstillande inte hjälper och drömmar om framtiden hamnat på undantag. Om livet ska handla om mer än att bara överleva måste något förändras.

Vi bjuder på enklare förtäring

Anmälan senast 30 mars till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Plats: Kavallerivägen 24, Sundbyberg.

Kontaktperson: Maude Stenberg 08-545 622 65.

Arrangör: RTP-S



www.teamolmed.se

teamolmed
för ett rörligare liv

Resor med RTP-S 2016

RTP-S Aktivitetskommitté planerar för följande resor under 2016.

Dagsresa till Västerås och Tidö leksaksmuseum

Tisdagen den 3 maj 2016

Avresa från Kavallerivägen i Sundbyberg kl. 09.15, bussen framkörd 08.45. Vi åker via Enköping till Vallby friluftsmuseum i Västerås. Här dricker vi förmiddagskaffe samtidigt som vi träffar Irene Sangemark som ligger bakom Västeråsrevyn där hon både skriver, agerar och regisserar.

Efter besöket i Vallby åker vi in till Västerås där vi gör en rundtur med

Irene som ciceron. Hon visar oss bland annat Domkyrkan och de två mycket speciella hotellen Hackspett och Utter Inn. Lite ASEA/ABB-historia, några roliga berättelser om vad som hänt i staden får vi också.

På anrika Djäknebergets restaurang med strålande utsikt över Västerås äter vi en gemensam lunch.

Under och efter lunchen får vi lite underhållning med sång och musik och några roliga anekdoter framfört av Irene. Efter en god lunch och trevlig underhållning åker vi till Tidö slott som ligger vid Mälaren och är ett av Sveriges bäst bevarade och levande 1600-tals slott. Tidö Leksaksmuseum är skapat av Carl-David von Schinkel och invigdes den 17 juni 1974 av Carl XVI Gustaf. Samlingarna utgör inte bara Sveriges första leksaksmuseum utan är i dag också det största. Det är ett museum för både barn och vuxna och vi gör ett



besök på egen hand i museet. På värdshuset intill slottet dricker vi eftermiddagskaffe innan vi vänder hemåt igen och beräknar att vara tillbaka i Sundbyberg ca 18.30.

Pris: 385 kronor vid min 30 personer.

(Egenavgiften subventionerad av RTP-S.)

Inkl. resa i turistbuss med hiss för rullstolar, förmiddagskaffe, lunch, eftermiddagskaffe, besök, guide och entréer enligt program.

Intresseanmälan skall göras senast 31 mars till

RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktpersoner: Rolf Widén 08-545 622 69 eller

Petra Kascelan 08-545 622 64.

OBS! Anmälan är bindande.

Tredagarsresa till Småland och utvandrabygden

Under augusti eller september månad 2016 planerar vi för en resa till Småland och utvandrabygden.

Under tre dagar besöker vi bland annat Döderhultarmuseet, Kosta glasbruk samt många kända platser förknippade med Vilhelm Mobergs epos om utvandringen till Amerika på 1800-talet, platser som Duvemåla, Gudarsmåla och Moshult.

Två övernattningar i Kalmar på centralt belägna hotell Kalmarsund.

Hel resebeskrivning med ytterligare information samt pris på resan kommer i RTP-S Aktuellt nr 2-2016.



Arrangör: RTP-S och Sundbergs Buss AB.

Händer i StorStockholm

Studiecirkeln "Färg, form och hälsa"

OBS! Kom gärna ner och titta på vad vi gör.

Plats finns.

Du som bor söder om Stockholm, kom och ta en fika och pyssla lite.

Du är välkommen fr.o.m. januari till

Folkparken 19 i Handen. OBS! Ny adress!

Måndagar kl. 13.00 – 15.30

22 februari, 21 mars, 25 april, 23 maj, 13 juni.

Kaffe med bröd till självkostnadspriset 12 kronor.

Kostnad/termin 50 kr/person/medlemsavgift till ABF.



Är du intresserad av att påverka i din kommun

Vi har representanter i flertalet handikappråd och behöver fler intresserade när vakanser uppstår.

Ta gärna chansen att påverka där du bor.

F n finns följande vakanser i stadens råd för funktionshinderfrågor:

- 1 Bostadsbolagen
- 1 Enskede-Årsta-Vantör
- 2 Hässelby-Vällingby
- 1 Kyrkogårdsnämnden
- 3 Norrmalm
- 1 Rinkeby-Kista
- 4 Skarpnäck
- 2 Skärholmen
- 1 Solna
- 2 Spånga-Tensta
- 1 Stadsbyggnadsnämnden o exploateringsnämnden
- 1 Stockholm Business Region
- 1 Trafiknämnden och Stockholm Parkering
- 1 Älvsjö

Kurser våren 2016

Måla akvarell

En kurs i akvarellmålning startar under februari månad och den kommer att hållas på torsdagar.

Lärare på kursen är Christina Olivecrona.

Kurslokal: Kavallerivägen 24 Rissne.

Antal kurstillfällen: 6 ggr

Kursstart: Torsdag 18 februari 2016,

kl. 10.00 – 13.00 med avbrott för kaffe.

Egenavgift: 485 kronor (vid 8 deltagare).

Vid fler deltagare blir egenavgiften mindre och vid färre deltagare högre.

Är du intresserad av ett s.k. "startkitt" (färglåda, ett antal penslar, papper, svamp och palett) tillkommer en kostnad på 500 kronor. Säg till om "startkitt" när du gör din intresseanmälan.

Intresseanmälan skall göras till Rolf Widén 08-545 622 69.

Fortfarande flera platser kvar.

Anmälan är bindande



Anmälan till aktiviteter görs till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Yvonne Andersson 08-545 622 68

eller yvonne.andersson@rtps.se

Yvonne arbetar måndagar, tisdagar och torsdagar

09.00 – 15.00.

Se även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Händer i Norrtälje

Våren 2016

Den årliga resan till Åland med Viking line från Kapellskär är planerad till **Tisdagen den 17 maj.**

Båten avgår kl. 12.00 och åter i Kapellskär kl. 17.30.

Självkostnadspris.

Du som är intresserad hör av dig till Marie Kärln 070-316 10 07,

marie.karlin@hotmail.se eller Nann Palmgren 070-743 24 73,

Hör av dig om du har förslag på aktivitet/ verksamhet som föreningen eventuellt kan anordna. Kontakta norrtalje@rtp.se eller Marie Kärln 070-316 10 07.

Se även www.rtps.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Aktiviteter

Händer i NV Storstockholm

Biljard, bad, caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl. 15.00 – 18.00

LP-stiftelsen, Finvids väg 10, Upplands Väsby.

Bad: Måndagar kl. 18.15 – 19.30

Vår sjukgymnast håller igång oss.

Caféträff: Efter badet fikar vi i lokalen Rubinen.

Bad och caféträff sker på Dragonvägen 88-92.

Kontaktperson Lage Eckeskog, 070-366 61 33.

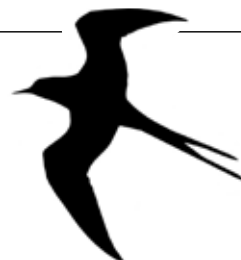
Vi behöver DIN hjälp om du har förslag på aktiviteter eller frågor som kan tas upp med våra lokala politiker. Hör av dig till Bengt-Erik Johansson, 070-893 21 70, bejohansson8@gmail.com

Se även www.rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening



Vinterutsikt med en glimt av Mälaren. Foto: Gabrielle Roland Waldén.



***"Blott de tama fåglarna har
en längtan. De vilda flyger."***

Elmer Diktonikus

***"Det är först då fågeln kastar
sig ut i fria rymden som han
känner att han har vingar."***

Wagner

***"De fria fåglarna plöjer sig väg
genom lufthavet. Många av
dem når inte sitt fjärran mål.
Det må så vara. De dör fria.
De liknar på intet vis dem som
sträcker på halsarna och
kacklar vid matträget och
beklagar sig över 'galningarna'.
Så småningom kommer dessa
kornätare att bli slaktade och
uppätta. Så går det för de tama
djuren. De löper aldrig någon
risk och de mister alla chanser."***

Torgny Segerstedt

Studiebesök på Stockholms knivförening

Vår tidigare arbetskamrat Anders Lissegårdh kom med ett förslag på aktivitet, han föreslog att vi skulle göra ett studiebesök på Stockholms knivförening där han för övrigt är medlem och själv deltar varje tisdagkväll. Sagt och gjort, tisdagen den 12 januari gjorde några RTP-are ett mycket intressant studiebesök i knivverkstaden på Tussmötevägen 181 i Stureby.

Tillsammans med kaffe och goda bullar fick vi en ordentlig genomgång av föreningens ordförande Lasse Norling, som berättade om hur det är att bygga kniv från knivblad till färdig kniv.

Föreningen har drygt 100 medlemmar och alla har knivintresset gemensamt. De flesta knivmakare i föreningen bygger knivar på färdiga blad.

Att bygga kniv är ju ett arbete som innehåller flera tekniker som ska behärskas, trä, metall och läder och en klar fördel när man bygger kniven är känslan för färg och form.

Föreningen arrangerar även kurser där man får lära sig olika tekniker. Lärare på dessa kurser är oftast medlemmarna själva, men ibland bjuder de in knivmakare från övriga landet för att få inspiration och ta del av



Foto Stockholms knivförening.



Anders Lissegårdh i knivverkstaden.
Foto: Yvonne Andersson

dess knivmakares hantverksskicklighet. Kursen pågår under två helger, lördag-söndag och man får då göra en brukskniv med läderslida som lämpar sig för friluftsliv eller jakt.

Skulle du vara intresserad att gå en kurs hos Stockholms knivförening eller kanske bara är nyfiken att titta på deras alster, besök deras hemsida, www.stockholmskniv.se

Vi konstaterade att Stockholms knivförening är en trevlig och vass förening!

Tack Lasse Norling med flera och tack Anders som kom med förslaget.

ROLF WIDÉN

Julträffen 2015

På RTP-S sedvanliga julträff som inföll den 26 november fick 21 deltagare i fin julstämning avnjuta ett stort traditionellt julbord.

Tack vare Maude och våra allt-i-allo, hjälparna Dick och Ingvar, som även fick agera serveringspersonal, gick allt på kvällen galant och alla var nöjda och glada.

Tyvärr går tiden alldeles för fort i trevlig gemenskap och vips så var det dags för hemfärd.



ROLF WIDÉN



Årets juldopp 2015 i Norrtälje

Då de bara hyr ut varmbassängen i Norrtälje badhus tidiga morgnar, så fick det bli en tidig morgon.

Vi samlades utanför då det fortfarande var mörkt och en badmästare kom och öppnade, eftersom badhuset var stängt för allmänheten. Sedan hade vi en skön timme med vattengympa medan solen gick upp över talltopparna.

Det är ju få ställen som kan slå utsikten från Norrtälje badhus och kanske speciellt denna morgon med ett vitt puder på backen och strålande sol. Vi njöt av den och en härlig kopp kaffe med macka efter badet.

TEXT: NANN PALMGREN, FOTO: MARIE KÄRLIN



Foto: Hampus Palm.



Bland tomtar och troll

Visste du att vi har varg i Roslagsskogarna? Vi klarade oss från dem, men det kryllade av tomtar och troll, när vi hade vår decemberfest.

Och givetvis var större delen av menyn hämtad från skogen.

Så vad sägs om: enbarr och tranbärssdricka, trattkantareller, älghjärta, grodlår, hjortronsylt, vildsvin och dessutom lingon.

Allt smakade mycket bra men när det kom till att gissa vad vi hade ätit var det värre.

Det var några som i alla fall gissade på vildsvin, så de fick pris. Andra fick pris för att de var duktiga på musik.

Och alla önskade varandra
GOD JUL och GOTT NYTT ÅR.

TEXT: NANN PALMGREN

FOTO: MARIE KÄRLIN

Rapporter

Hjärnskadeforum 2016

Den 15 januari arrangerade Hjärnkraft och RTP årets Hjärnskadeforum i ABF-huset på Sveavägen. Från RTP-S deltog Christer Olsén och Jesper Sellerberg. På plats fanns även Pelle Kölhed och Stig Nyman samt representanter från RTP. Per Hamid Gathan, läkare och forskare vid Karolinska Institutet, var moderator för dagen som kom att handla mycket om samordning av vårdinsatser, case management, och välfärdsteknologi.

En mycket givande dag med en nästan fullsatt aula och framför allt ett tillfälle för dig som medlem att få din röst hörd! Som medlem i RTP betalar du endast 500 kronor för en hel dag inklusive lunch och fika.

En längre rapport finns att ta del av på www.rtps.se och fler artiklar kommer i nästa nummer av tidningen Liv.

JESPER SELLERBERG.



En lyckad renovering av ABF-entrén på Sveavägen

Två medlemmar från RTP-S var med och firade ABF-husets nystart då de invigde den nya fräscha mötesplatsen Hjärtat som ligger på bottenvåningen i ABF-huset. En ickekommersiell kostnadsfri mötesplats som styrelseordförande Terese Lindberg uttryckte med stolthet i sitt öppningstal under kvällen.

Under 55 år så har ABF-huset på Sveavägen varit en samlingsplats och mötesplats, en så kallad folkbildningsfyr, där alla är välkomna. ABF själva beskriver Hjärtat som ett kunskapscentrum i syfte att minska kunskapsklyftorna i samhället.

Man firade en lyckad renovering med att ABFs nya Kafé/Bar bjöd på förfriskningar och tilltugg då man lyckats att behålla lokalens ursprungliga karaktär med att rulla ut den röda mattan där man bjöd på brandtal, levande musik och spännande samtal om folkbildningens kraft.

PETRA KASCELAN



Ryggmärgsskadeföreläsning

Föreläsning om att åldras med ryggmärgsskada drog stor publik. Den 15 december föreläste Ulrica Lundström, universitetslektor vid Luleå Tekniska Universitet, om att åldras med ryggmärgsskada. 20-talet medlemmar deltog och ställde initierade frågor till Ulrica som uppskattade att få träffa och föreläsa för personer som lever med ryggmärgsskada. Ämnet var högst relevant och ett tillfälle för våra medlemmar att träffas och diskutera sin situation i en öppen och informativ miljö. Oavsett ålder eller aktivitetsnivå måste det finnas möjligheter för alla människor att leva sitt eget liv, menar Ulrica. Och RTP gör sitt bästa för att se till att de möjligheterna ges våra medlemmar!

JESPER SELLERBERG

Slipp handla, slipp laga



KlaraMaten.se

**Kocklagad
matkasse**

49:–
från /portion

**Underlätta vardagen med färdiglagad
matkasse levererad hem**

Hej, mitt namn är Petra Kascelan! Jag började min anställning här på distriktskansliet den 19 oktober 2015. Min arbetsroll kommer till en viss del vara att ta över Rolf Widéns arbetsuppgifter då han med stor saknad här på kansliet går i pension efter många års professionellt och troget arbete. Jag ser med glädje och stor respekt fram mot mina nya arbetsuppgifter då jag har mycket att lära både av er medlemmar och av mina nya kollegor här på kansliet. Jag ska göra mitt allra bästa för att bli en bra ersättare för Rolf Widén och hoppas att jag, i kombination med mina beteendevetenskapliga och medicinska kunskaper och den erfarenhet jag får av er och mina kollegor, ska kunna tillföra goda kunskaper och idéer till fördel för våra medlemmar.



Foto: Barbro Andersson

Innan min tid här på kansliet har jag ägnat mig åt beteendevetenskapliga studier på universitet parallellt med att jag har arbetat på Karolinska sjukhuset inom akutvården.

Min arbetsroll här på distriktet kommer att bli en hel del påverkansarbete som att etablera kontaktnät för vård och rehabilitering till att stödja enskilda medlemmar enligt RTP-S policy. Jag kommer även att ha som uppdrag att arrangera medlemsmöten, som dialoggrupper, resekommittén, öppna hus, kurser, temakvällar och att informera om aktuella frågor i tidningen RTP-S Aktuellt som berör våra medlemmar.

Vill även framföra att om ni har frågor och funderingar är ni mer än varmt välkomna att alltid höra av er. Era tankar uppskattas högt och är viktiga inom alla mina arbetsområden, eftersom jag vill utföra mina arbetsuppgifter och uppdrag på ett tillfredsställande och bra sätt som gynnar er medlemmar!

PETRA KASCELAN

Kvalificerad neurologisk rehabilitering!

På Neuroförbundets anläggningar Valjeviken och Humlegården har du möjligheter att under hela året komma på rehabilitering. Vi tar emot patienter från hela Sverige.

Valjeviken erbjuder:

Rehabilitering/träning

– med sjukgymnast, arbetsterapeut och kurator

Rekreation

– i en vacker, rogivande miljö, boende med hotellstandard

Diagnoskurser

– ALS, MS, MG, Parkinson, Stroke, CP, NMD, Ataxi m.fl.

Aktivitetskurser

– testa dina gränser

Modern idrotts- och simhall

– med tillhörande SPA-faciliteter, anpassat, höj- och sänkbar bassäng

Humlegården erbjuder:

Rehabiliteringsprogram, neurologiska diagnoser

– med sjukgymnast, arbetsterapeut, logoped, sjuksköterska och kurator

Dagrehabilitering/träning

– inom Stockholms läns landsting finns möjligheten att välja dagrehabilitering

Diagnoskurser

– Lär dig mer om din diagnos, träning och rehabilitering

Vi har avtal med Stockholms läns landsting avseende neurologisk rehabilitering!



Telefon: 0456-151 15



Telefon: 08-598 833 00

På valjeviken.se finner du mer information om utbildningar och kurser på vår folkhögskola samt vårt utbud i Mättinge, Trosa.



info@valjeviken.se, www.valjeviken.se / info@humlegarden.a.se, www.humlegarden.a.se

Valberedning

Distriktet, RTP-S

Valberedningen i distriktet vill uppmana lokalföreningarna att nominera personer till styrelsen. Valberedningen eftersträvar att till distriktsårsmötet kunna föreslå en kompetent och representativ distriktsstyrelse med kriterierna bred kompetens, åldersspridning och kön. Diagnostillhörighet har en underordnad betydelse men kunskap om alla skadegrupper inom organisationen är viktig.

Valberedningen i distriktet, RTP-S

Lasse Peterson, NV Storstockholm, sammankallande
08-121 475 65

Marie Kårlin, Norrtälje
070-316 10 07

Anita Lindskog, StorStockholm
070-697 63 11

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2016 och tar tacksamt emot förslag på lämpliga personer till lokalföreningarnas styrelser. En stark styrelse har stor betydelse för oss medlemmar. Vänta inte med att kontakta valberedningen!

StorStockholms lokalförening

Marianne Björkander
070-749 00 65

Norrtälje lokalförening

Nanna Välimaa
0176-26 60 25, 0739-60 10 00
Gunilla Johansson
0176-149 84, 0709-26 11 31

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Lage Eckeskog
070-366 61 33, lage.eckeskog@comhem.se
Inger Rolfner-Mölleberg
070-526 40 60

Södertälje lokalförening

RTP-S kansli
08-545 622 60, info@rtps.se

Förslag till föredragningslista vid lokalföreningarnas årsmöten enligt normalstadgarna.

- A. Prövning om årsmötet är stadgeenligt utlyst
- B. Val av presidium
 - mötesordförande
 - protokollförare
 - två protokolljusterare
 - två rösträknare
- C. Fastställande av föredragningslista
- D. Styrelsens årsredovisning
 - verksamhetsberättelse
 - fastställande av resultat- och balansräkning
 - föredragning av revisorernas berättelse
 - fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
- E. Beslut om medlemsavgift
- F. Fastställande av antalet ledamöter i styrelsen
- G. Behandling av motioner
- H. Styrelsens förslag
- I. Val av
 - ordförande för ett år
 - halva antalet övriga ordinarie ledamöter för två år
 - halva antalet ersättare för två år
 - valberedning
 - två revisorer för ett år
 - två revisorsersättare för ett år
 - ombud till distriktets årsmöte
 - kongressombud och ersättare för dessa
- J. Fastställande av budget och verksamhetsplan för verksamhetsåret
- K. Mötets avslutande

Årsmöten

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 31 mars 2016 kl. 18.00

Plats: Distriktskansliet, Kavallerivägen 24, Rissne Torg, Sundbyberg.

Distriktet bjuder på lättare förtäring.

OBS! Motion till årsmöte kan framställas av lokalförening och ska vara distriktsstyrelsen tillhanda senast den 15 mars 2016.

Ombuden till RTP-S årsmöte väljs på respektive lokalförenings årsmöte. Ombuden får separat kallelse till årsmötet. Även icke ombud är välkomna till årsmötet. Anmälan för sådana medlemmar **senast den 15 mars** till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se

StorStockholms lokalförening

Tisdagen den 23 februari 2016 kl. 18.00 – ca 20.00

Plats: Kavallerivägen 24, Rissne Torg, Sundbyberg
Ordförande: Lena Huss som är ordförande i HSO, Stockholms Stad.

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24.

Anmälan görs till Yvonne Andersson senast 15 februari

08-545 622 68 eller yvonne.andersson@rtps.se

Södertälje lokalförening

Lördagen den 27 februari 2016 kl. 14.00

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1 A Gruvan.

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24.

Norrtälje lokalförening

Torsdagen den 18 februari 2016 kl. 18.00 – ca 20.00

Plats: ROS samlingssalen, Hamnvägen 12, Norrtälje.

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Tisdagen den 16 februari 2016 kl. 18.00 – ca 20.30

Plats: HSOs lokaler på Dragonvägen 64, Upplands Väsby

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24.



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

Vår assistans bygger på den kunskap och erfarenhet som vi har på Rehab Station Stockholm av att bedriva framgångsrik neurologisk rehabilitering.

Kontakta Annika Törnsten
Telefon 08-555 44 172
annika.tornsten@rehabstation.se
www.rehabstationassistans.se

Rehab
Station  Assistans

Kalendarium

Anmäl ditt deltagande genom att ringa eller skicka e-post till kansliet, telefon 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se. Adressen är RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg om inget annat anges!

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

På kvällarna kan det vara svårt att parkera intill kansliet på Kavallerivägen 24 i Sundbyberg.

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteterna hittar du på sidorna 13-19.

FEBRUARI

Tisdag	16	Klassisk yoga
Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	16	Dialog Kronisk smärta
Tisdag	16	Årsmöte NV Storstockholm
Onsdag	17	Dialog Nackskadade
Torsdag	18	Årsmöte Norrtälje
Torsdag	18	Kursstart Måla akvarell
Fredag	19	Anmälan Liljevalchs vårsalong
Måndag	22	Anmälan Filmförevisning
Måndag	22	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	23	Klassisk yoga
Tisdag	23	Lunchträff för benamputerade
Onsdag	24	Filmförevisning
Tisdag	23	Årsmöte StorStockholm
Onsdag	24	Dialog Polio
Onsdag	24	Dialog Ryggmargsskadade
Fredag	25	Anmälan Studiebesök på Linds Ort.
Lördag	27	Årsmöte Södertälje

MARS

Tisdag	1	Klassisk yoga
Onsdag	2	Studiebesök på Linds Ortopediska
Tisdag	8	Klassisk yoga
Onsdag	9	Liljevalchs vårsalong 2016
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	15	Dialog Kronisk smärta
Onsdag	16	Dialog Nackskadade
Måndag	21	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	22	Klassisk yoga
Onsdag	23	Dialog Polio
Onsdag	23	Våffeldagen
Tisdag	29	Klassisk yoga
Tisdag	29	Lunchträff för benamputerade
Onsdag	30	Dialog Ryggmargsskadade
Onsdag	30	Anmälan Forskningsföreläsning
Torsdag	31	Anmälan Dagsresa Västerås och Tidö
Torsdag	31	Årsmöte Distriktet

APRIL

Tisdag	5	Klassisk yoga
Onsdag	6	Forskningsföreläsning
Tisdag	12	Klassisk yoga
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade

Onsdag	13	Anmälan Besök på ABBA The Museum
Fredag	15	Anmälan Upplev glamour för en kväll
Fredag	15	Anmälan Svensk skyttesport
Tisdag	19	Dialog Kronisk smärta
Tisdag	19	Klassisk yoga
Tisdag	19	Stadsvandring Rymdålderns Hötorgscity
Onsdag	20	Dialog Nackskadade
Torsdag	21	Besök på ABBA The Museum
Måndag	25	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	26	Klassisk yoga
Tisdag	26	Lunchträff för benamputerade
Onsdag	27	Dialog Polio
Onsdag	27	Dialog Ryggmargsskadade

MAJ

Tisdag	3	Klassisk yoga
Tisdag	3	Dagsresa till Västerås och Tidö museum
Tisdag	10	Klassisk yoga
Onsdag	11	Anmälan Hur fungerar kollektivtrafiken...?
Tisdag	17	Klassisk yoga
Tisdag	17	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	17	Dialog Kronisk smärta
Tisdag	17	Ålandsresa med Norrtälje lokalförening
Onsdag	18	Dialog Nackskadade
Fredag	20	Stadsvandring Öl i Stockholm
Tisdag	24	Klassisk yoga
Onsdag	25	Dialog Polio
Onsdag	25	Hur fungerar kollektivtrafiken...?
Måndag	23	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	31	Klassisk yoga
Tisdag	31	Lunchträff för benamputerade

JUNI

Onsdag	1	Dialog Ryggmargsskadade
Tisdag	7	Dialog Kronisk smärta
Tisdag	7	Klassisk yoga
Onsdag	8	Anmälan Avslutning vid Bögs gård
Onsdag	8	Dialog Nackskadade
Lördag	11	Avslutning vid Bögs gård
Måndag	13	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	14	Klassisk yoga
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	22	Dialog Polio

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00, Lunchstängt 11.30 – 12.00

Växel 08-545 622 60

E-post till RTP-S info@rtps.se

Hemsida: www.rtps.se

Joanna Bachorz, kanslichef	08-545 622 62	joanna.bachorz@rtps.se
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.olsen@rtps.se
Petra Kascelan	08-545 622 64	petra.kascelan@rtps.se
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@rtps.se
Katharina Jansson	08-545 622 66	katharina.jansson@rtps.se
Jesper Sellerberg	08-545 622 66	jesper.sellerberg@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@rtps.se
Yvonne Andersson	08-545 622 68	yvonne.andersson@rtps.se
Rolf Widén	08-545 622 69	rolf.widen@rtps.se

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 68

E-post till RTP-StS yvonne.andersson@rtps.se

Lokalföreningens kansli är bemannat måndagar, tisdagar och torsdagar 09.00 – 15.00. Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70 bejohansson8@gmail.com

Norrtälje lokalförening

Marie Kärln 08-545 622 60 norrtalje@rtp.se

Södertälje lokalförening 08-545 622 60

Ansökan om bidrag till enskild person

Norrbacka-Eugeniastiftelsen beviljar bidrag till personer som har varaktig fysisk rörelsenedsättning som inte beror på normalt åldrande. Barn och ungdomar har företräde. Personer med enbart annan funktionsnedsättning är inte berättigade till bidrag.

Läs mer på

www.norrbacka-eugenia.se/



Här finns vi på RTP-S !



Kavallerivägen 24, Rissne Torg, 3 tr,
Tel. 08-545 622 60

Hitta till oss:

T-banestation Rissne. Kansliet ligger mittemot baksidan av T-baneutgången.



Linje 10 Blå linjen Kungsträdgården-Hjulsta, gå av vid station Rissne



Linje 35 Nynäshamn-Bålsta, gå av vid station Sundbyberg C, ta T-bana mot Hjulsta, gå av vid station Rissne



Buss 118, 155, 157, 504 och 512 stannar vid Rissne Torg



Parkering, flera platser mittemot Kavallerivägen 24



Hiss 2 st i entrén

Välkomna!

Viktigt meddelande/tips till våra läsare:

RTP-S Aktuellt utkommer med 4 nr/år. Flera av våra aktiviteter sträcker sig över en längre period, så därför är det viktigt att Ni sparar tidningen tills nästa nummer kommer för att inte missa något! För att vara helt säker på att vara uppdaterad om vad som händer inom RTP-S rekommenderar vi att ni meddelar er mailadress till oss på info@rtps.se för att kunna få nyhetsbrev. Håll även utkik på hemsidan www.rtps.se och "gilla" gärna vår Facebook-sida "Personskadeförbundet RTP-S", där finns alltid det senaste nytt och eventuella förändringar!

RTP-S KANSLI

Stöd utgivningen av
RTP-S Aktuellt
genom att sätta in lägst
50 kronor på PlusGiro 2 94 10-8.

B Posttidning

Kontrollera att Din adress är korrekt! Om inte
– meddela ändring till kansliet, telefon 08-545 622 60

Retur till:

RTP-S, Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg

Mälargården Rehab Center Helhetslösningen inom rehabilitering

Mälargården Rehab Center ligger i natursköna Sigtuna och är auktoriserade av Stockholms läns landsting för rehabilitering vid neurologisk sjukdom (exempelvis post-polio, stroke, Parkinson och MS), onkologisk rehabilitering och lymfödembehandling. Har du frågor kring vårdvalet så kan du läsa mer på vårdguiden www.vardguiden.se.

Verksamhet har bedrivits sedan 1971 och personalen har ett stort kunnande om rehabilitering vid olika diagnoser.

Hos oss är du en individ och vi ser dina enskilda behov. Du får komma till oss redan på söndag kväll för att vi skall kunna starta med den individuella rehabiliteringsplanen redan på måndagen.

Förutom att du har enskild tid med sjukgymnast varje dag så finns ett stort utbud av gruppaktiviteter. Bland annat kan nämnas strokeskola och polioskola där Du får möjlighet att ta del av de senaste rönen kring din sjukdom, rehabiliteringsfilosofi, hjälpmedelsinformation m.m.

Vår underbara 34 gradiga rehabiliteringsbassäng nyttjas frekvent till både gymnastik och avslappning.

Det nyligen restaurerade gymmet är naturligtvis anpassat för funktionshindrade. Sjukgymnasten tar tillsammans med dig fram ett individuellt program för självträning i gymmet om Du så önskar.

Du bor i enkelrum med dusch och WC. Naturligtvis finns omvårdnadspersonal på plats dygnet runt för att assistera dig.

Måltiderna som är lagade från de finaste råvaror avnjuter Du i matsalen med en vacker utsikt över Mälaren.

Besök vår hemsida för mer information www.malargarden.se. Du når oss även på 08-5949 3630. Vill Du boka tid så kan Du ringa koordinatören Lena på direktnummer 08-5949 3634.

