

RTP-S

Nr 3
2016

aktuellt

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

RTP

70 år

Fantomsmärtor
Parkeringsavgifter
i Stockholms stad
Nytt inom färdtjänsten



LÄR DIG MER OM KOST OCH HÄLSA

MED

FREDRIK PAULÚN!

När: Torsdagen den 20 oktober kl. 15.30 – 17.30

Var: Östermalms Föreningsråd, Fältöversten
Valhallavägen 148

Tillgängliga lokaler som passar för dig med rullstol.

Böcker signerade av Fredrik Paulún kommer att säljas till bra pris.

Avsmakning av GI-produkter till självkostnadspris.

Mer information om anmälan hittar du på sidan 16
och på vår hemsida!

Arrangör:

PERSONSKADE
FÖRBUNDET RTP



Storstockholms lokalförening, RTP-STS



Foto: Peter Knutson

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 folkhög-
skola samt vårt utbud i Mättinge, Trosa.



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

Innehåll

Med mina ord	3
Nyheter	4
Parkeringsavgifter i Stockholms stad	5
Färdtjänstinformation	6
Ny teknik kan lindra fantomsmärtor	8
Tag plats i funktionshinderråd!	10
Träning på Rehab Station Stockholm	11
Bad – Gymnastik – Bastu	12
Aktiviteter	13
Rapporter	19
Kalendarium	26
Kontakta oss	27

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 250 kr/år
Famijemedlemskap 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

Bankgiro: 134-6261

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Bengt-Erik Johansson

Redaktion: Distriktskansliet,
layout 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 ansvaras ej.

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

Nästa nummer utkommer: 2 december 2016.

Manusstopp: 31 oktober 2016.

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Maainikki Pellikka på Allsång på Skansen

Foto: Petra Kascelan

Med mina ord ...



Funktionshinder – ingen bisak

Som biodlare kan jag inte låta bli att filosofera över vår verksamhet inom funktionshinder-rörelsen i förhållande till bisamhället. I bisamhället har alla en tydlig roll och uppgift och hela samhället är beroende av att varje enskilt bi gör sitt jobb.

På samma sätt arbetar vi (eller borde arbeta) inom funktionshinder-rörelsen. På kansliet sliter man bland annat med bevakning av intressepolitik, information, ekonomi och skapande av aktiviteter för medlemmar.

Som förtroendevalda ges vi möjlighet att ge uttryck för vilka frågor som skall prioriteras och diskutera på vilket sätt olika uppgifter kan hanteras och formuleras. Inte minst gäller detta prioritering av våra gemensamma ekonomiska och personella resurser.

Som enskild medlem har du alltid möjligheten att i olika sammanhang informera om vad mitt och andras funktionshinder kan innebära – och vad man kan göra åt det.

Till skillnad från bisamhället tror jag dock inte på att flyga från blomma till blomma. Istället tror jag att vi vinner på att jobba mer intensivt med ett mindre antal frågor. Tänk om hela RTP från förbund till distrikt och lokalföreningar jobbade med samma fråga, var och en inom sitt ansvarsområde. Tänk sedan om vi kunde vidga detta till att flera funktionshinderorganisationer under ett år

prioriterade samma frågor. Vilken kraft det skulle bli!

Jag tänker också på hur det var under 70-, 80- och 90-talen, då vi ständigt kunde flytta fram våra positioner. Flera reformer genomfördes och lagar stiftades för att försäkra funktionshindrades rättigheter. Under senare år har arbetet mer gått ut på att försvara det vi uppnått och förhindra nedskärningar. Men nu säger man ju att Sveriges ekonomi blir starkare igen? En starkare ekonomi borde betyda att kräftgången kan brytas och att det är dags att flytta fram våra positioner igen. Istället omprövar staten nu flera former av ersättning för merkostnader, som t.ex. vårdbidrag, handikapp-ersättning och inte minst assistans-ersättning, samtidigt som kommuner omprövar bland annat bostadsbidrag för personer med funktionsnedsättning och ledsagarservice.

Hör du till dem som tycker att politikerna inte förstår något, att man bara tänker kortsiktigt, att det inte lönar sig att tjata? Kom med och ändra på detta! Du har säkert synpunkter på vad RTP gör eller borde göra? Ensam är inte stark, men tillsammans kan vi uträtta underverk!

Sitt inte bara som en drönare utan att göra något! Surra som ett bi!

Kom med och rör om i kupan!

JAN DELVERT

STYRELSELEDAMOT

STORSTOCKHOLMS LOKALFÖRENING

I PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S

Insatser för personskadade

Regeringen beslutade innan sommaren att Finansinspektionen och Socialstyrelsen ska utreda försäkringsbolagens rutiner i trafikskadeärenden.

Syftet är att ”klargöra om god försäkringsstandard avseende skadereglering upprätthålls” som regeringen säger i ett pressmeddelande. Än finns dock ingen tidsplan för kartläggningen, och någon åtgärdsplan lär heller inte bli aktuell innan utredningen är sammanställd. Men styrelsen i Stockholms läns distrikt i Personskadeförbundet RTP, i linje med förbundsordförande Marina Carlsson, välkomnar regeringens beslut.

– Vi har genom året mött många människor som hamnat i ohanterliga konflikter med försäkringsbolag, inte sällan efter en trafikolycka, säger styrelsen i RTP-S i ett brev till Aftonbladet som skickades i slutet av maj.

Även på kansliet välkomnas beslutet.

– Äntligen har man lyssnat på de skadade och hur man upplever striden med försäkringsbolag och doktorer. Nu får vi hoppas att det inte tar för lång tid innan man också vågar fråga berörda förbund och personer med erfarenhet av egna trafikskador, säger Maude Stenberg, ombudsman på kansliet.

– Idag finns det så mycket forskning om hur skador uppstår och vilka problem som kan följa, även den traumatiska principen har dementerats. Nu får vi alla bara önska att båda enheterna tar ett grepp och går igenom kritiken både ur den skadades perspektiv och försäkringsbolagens ovilja att göra adekvata utredningar, fortsätter Maude.

JESPER SELLERBERG



Foto: Imagekbcom.

Vaccinbyte ska utrota polio

Fler än 150 länder har nu börjat byta ut det poliovaccin som har använts i över 30 år. Bytet ses som ett viktigt steg mot att bli kvitt sjukdomen helt och hållet.

Förra året rapporterades 74 fall av förlamningssjukdomen polio och hittills i år har tio fall registrerats. Samtliga fall inträffade i Afghanistan och Pakistan. Afrika har inte haft ett enda poliofall på över ett år.

Världssamfundet står alltså på randen till att utrota sjukdomen helt och hållet. I så fall blir det första gången sedan 1980 då smittkoppor försvann från jordens yta (förutom några enstaka prover som förvaras i högrisklaboratorier i Ryssland och USA).

Det vaccin som används i dag skyddar mot tre olika stammar av polioviruset, och 1999 utrotades en av stammarna (typ 2). Men vaccinet innehåller försvagat virus, som i sällsynta fall kan mutera och resultera i polio, skriver BBC News.

Därför ska man nu, i de 155 länder där man fortfarande vaccinerar mot sjukdomen, byta till ett nytt vaccin som inte innehåller typ 2-varianten. Bytet ska ske mer eller mindre simultant i samtliga länder, vilket resulterat i en stor logistisk utmaning för WHO och de aktuella länderna.

TT

Fysioterapi bästa rehabilitering efter whiplash

Ny avhandling från Linköpings universitet visar att fysioterapi ger det absolut bästa resultatet vid behandling av nackskada efter whiplasholycka.

I förra numret av Aktuellt uppmärksammade vi betydelsen av fysioterapi, eller sjukgymnastik, och träning i allmänhet, som en viktig komponent till att bli mer avslappnad, bygga upp muskulaturen och framförallt att lindra smärtan.

För whiplashskadade har just fysioterapi med nackspecifika övningar den bästa effekten, visar doktorsavhandlingen. FAR, fysisk aktivitet på recept, hade ingen eller till och med sämre effekt. Det viktiga var just den nackspecifika träningen, och där är fysioterapi det mest kostnadseffektiva alternativet.

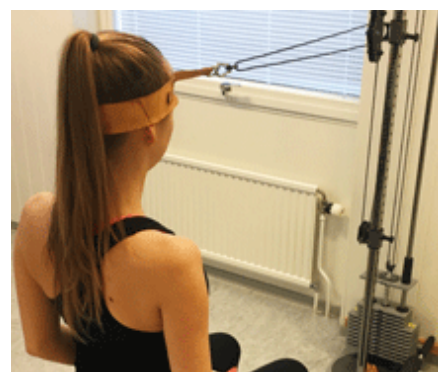


Foto: Linköpings universitet.

I Stockholm finns ett brett utbud av fysioterapeuter med olika inriktningar. Det viktiga är att hitta det som passar just dig. Fråga din fysioterapeut vilken metod de är specialiserade på, och var öppen med att prova nytt.

JESPER SELLERBERG

Parkeringsavgifter i Stockholms stad – det här behöver du tänka på!



Foto: Stockholms stad.

Sedan den 1 september gäller parkeringsavgifter i Stockholms stad även för dig med parkeringstillstånd för rörelsehindrade. Här följer allt du behöver tänka på, vilka regler som gäller och hur du betalar.

Från Stockholms stads hemsida:

Nya regler från 1 september 2016

Stockholms kommunfullmäktige har beslutat om nya parkeringsavgifter fr.o.m. 1 september 2016. Beslutet innebär att personer med parkeringstillstånd för rörelsehindrade i fortsättningen ska betala parkeringsavgift.

Från 1 september gäller att avgift ska betalas om du står på avgiftsbelagd parkeringsplats som inte är reserverad för rörelsehindrade. På parkeringsplats reserverad för rörelsehindrade ska avgift betalas när platsen har skyltats med avgiftsskylt. Skyltning kommer att genomföras successivt med start 1 september, var uppmärksam på skyltningen när du parkerar.

Längsta tiden för parkering på parkeringsförbud ändras också, från nuvarande 24 timmar till 3 timmar. Ändringen innebär att Stockholms stad nu anpassar reglerna efter vad som gäller i stora delar av övriga landet.

Det kommer vara möjligt att ansöka om en reducerad parkeringsavgift, bestämd till 500 kronor/år. Avgiften ger dig, tillsammans med parkeringstillståndet, rätt att parkera på avgiftsbelagda p-platser på gatumark inom Stockholms stad. Ansökan kan göras fr.o.m. 1 september. Tänk på att inte alla områden i staden har avgiftsbelagda parkeringsplatser och att avgiften varierar. Fundera över ditt behov.

Här följer mer information som inte framgår av Stockholms stads hemsida:

- Du kan inte få avslag om du redan innehar parkeringstillstånd.
- Du faktureras en gång per år.
- Du slipper gå till automat om du har betalat den reducerade avgiften.
- P-vakten kan se i sin terminal om du har beviljats den lägre avgiften.
- Fortfarande fri parkering där det är p-förbud men nu endast i 3 timmar.
- Detaljerna kring hantering av tillstånd från andra kommuner håller på att utarbetas. Info skickas till handläggare i grannkommuner.
- Räkna ut hur ofta du parkerar i Stockholms kommun för att se om du kommer upp till 500 kronor per år.
- Om du inte betalar den lägre avgiften via faktura, måste du tyvärr betala den ordinära avgiften i P-automat eller med din mobiltelefon via appen Betala P.

RTP-S har tillsammans med Reumatikerna, DHR, RBU och NHR påverkat förslaget genom att skicka in våra synpunkter till kommunen. SVT uppmärksammade detta och efter remisstiden backade kommunen om den föreslagna avgiften på 300 kronor i månaden och ändrade denna till 500 kronor per år.

DHR och HSO Stockholms stad ordnade en stor demonstration mot förslaget utanför stadshuset i juni.

Du hittar all information på Stockholms stads hemsida. Googla bara "Stockholms stad parkeringstillstånd för rörelsehindrade". Du hittar också alla användbara länkar om parkeringstillstånd på vår hemsida, www.rtps.se. Håll dig uppdaterad!

JESPER SELLERBERG

Färdtjänstkommittén informerar

Under hela 2015 till och med februari 2016 har det pågått en förstudie om framtida färdtjänst. Efter förstudien, där funktionshinderorganisationer varit med och lämnat synpunkter, har det utarbetats ett förslag om förändringar som kommer att ske i början av 2019, skriver Färdtjänstkommittén.

Trafiknämnden beslutade i slutet av maj att ärendet skulle skickas ut på remiss till bland annat funktionshinderorganisationer, länets kommuner och många andra instanser som kan bli berörda av förslaget. Remisstiden är från juni till och med 30 september 2016.

Kommitténs två representanter i resursgrupper och samverkansråd inom Trafikförvaltningen kommer att bevaka vad som händer och försöka påverka så att det inte blir försämringar för våra medlemmar. Förändringarna inom färdtjänsten är tänkta att börja gälla i början av 2019.

Ytterligare två remisser har gått ut till funktionshinderorganisationer, länets kommuner, med flera. Den ena handlar om revidering av det regionala trafikförsörjningsprogrammet som är det dokument som styr hur alla led i kollektivtrafiken ska fungera och sätter långsiktiga mål om bland annat miljöpåverkan, nya stationer och tidtabeller. Här är även färdtjänsten berörd vilket den inte varit tidigare.

Den andra handlar om förenklade ansökningsblanketter både för den som söker färdtjänst och för handläggare inom länets kommuner. Även här går remisstiden ut den 30 september 2016. I september 2016 startar också arbetet med att omarbeta "Kundbroschyren för färdtjänst- och sjukresor", eftersom det är nya avtal både för taxi och rullstolstaxi.

Förhoppningsvis kan vi ge mer information i nästa nummer av Aktuellt om vad som har hänt efter att remisstiden har gått ut, framför allt vad det gäller framtida färdtjänst.

Om du har några frågor angående vad som händer inom färdtjänsten, hör av dig till kansliet så vidarebefordras frågorna till kommittén och du kommer att bli uppringd av någon av oss.

Förändringar inom färdtjänsten är tänkta att börja gälla från och med den 1 april 2019.

Klagomål och beröm

Det händer allt oftare att chaufförer "bommar" körningar eller att kunderna får höra av chaufförer att man inte vill köra färdtjänst på grund av att de får för dåligt betalt och att man hellre tar en privatkund på gatan osv. Vi uppmanar ALLA att ta kontakt med färdtjänstens kundtjänst om du råkar ut för detta eller om det uppstår andra problem med resan. Annars blir statistiken missvisande, vilket gör att vi inte kan påverka situationen.

Och sedan får vi inte glömma att ge föraren beröm för ett gott bemötande! Tänk på att bilen är deras arbetsplats och att de har många kunder varje dag. Om de sköter sitt jobb ska de också få beröm för det.

Till sist ska också nämnas att färdtjänsten har fått ny webbsida. Tyvärr har det varit många problem med Mina sidor, men problemen har åtgärdats och detta arbete fortsätter.



Påtvingad extra service vid beställning av rullstolstaxi

Vid beställning av rullstolstaxi händer det ibland att förare ringer upp kunden och ber dem att boka om körningen med tillägget extra service, trots att kunden inte behöver det. Extra service är hjälp du kan få av föraren att ta dig till och från porten och dörren.

Färdtjänstkommittén vill uppmana alla som reser med rullstolstaxi att ringa till kundtjänst och rapportera detta!



Fartyget Västana. Foto: Bo Lind.

Upptäck skärgården!

Visste du att du kan åka färdtjänst med Waxholmsbolaget? Passa på innan vintern kommer och ta en tur med båtarna för att upptäcka skärgården!

Waxholmsbolaget ingår i kollektivtrafiken i Stockholms läns landsting, och ditt färdtjänstkort gäller för resor på alla deras båtar – utan kostnad.

Anders Lissegårdh, styrelseledamot i RTP-S, har varit med och utvecklat tillgängligheten på båtarna.

Välkommen ombord!

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

JESPER SELLERBERG

Taxibolag byter namn och utseende

Taxi 020 byter namn till Sverigetaxi och får nytt utseende på bilarna, och Taxi Kurir får ny logotyp och nya svarta bilar. Här får du all information!

Rullar samtidigt

Bolagen kommer att ha bilar rullande med både det nya och det gamla utseendet under en tid. På sikt kommer även fler bilar att vara i trafik.

Taxi 020 blir Sverigetaxi

Taxi 020 byter namn till Sverigetaxi. Bilarna kommer att på dörrsidan och takskylten få namnet Sverigetaxi men behålla sin lätt igenkännbara gula färg.

Sammanfattningsvis för Sverigetaxi:

- Nytt namn och logga
- Gula bilar
- Ny takskylt
- Ny dekal på dörrar och motorhuv

Taxi Kurir – nytt utseende men samma namn

Taxi Kurir moderniserar sin logotyp. Takskylten förändras och moderniseras. Bilarna kommer över tid att byta färg till svart. Vilka bilmärken som används håller också på att ses över, och det lutar åt att färre bilmärken används. I dagsläget ser de nya bilarna bra och rymliga ut för användning inom färdtjänst.

Sammanfattningsvis för Taxi Kurir:

- Svarta bilar
- Ny takskylt
- Ny dekal på dörrar och motorhuv



De nya bilarna för Sverigetaxi. Foto: Trafikförvaltningen.



Taxi Kurirs nya bilar. Foto: Trafikförvaltningen.

INFORMATION FRÅN TRAFIKFÖRVALTNINGEN,
FÄRDTJÄNSTVERKSAMHETEN

Ny teknik kan lindra fantomsmärtor

Den 24 maj anordnade Personskadeförbundet RTP-S tillsammans med Bräcke Diakoni i Solna ett föreläsningsseminarium med forskaren Max Ortiz Catalan från Chalmers Tekniska Universitet i syfte att sprida kunskap om nya behandlingsmetoder av fantomsmärtor med hjälp av innovativ men lättanvänd datorteknik.

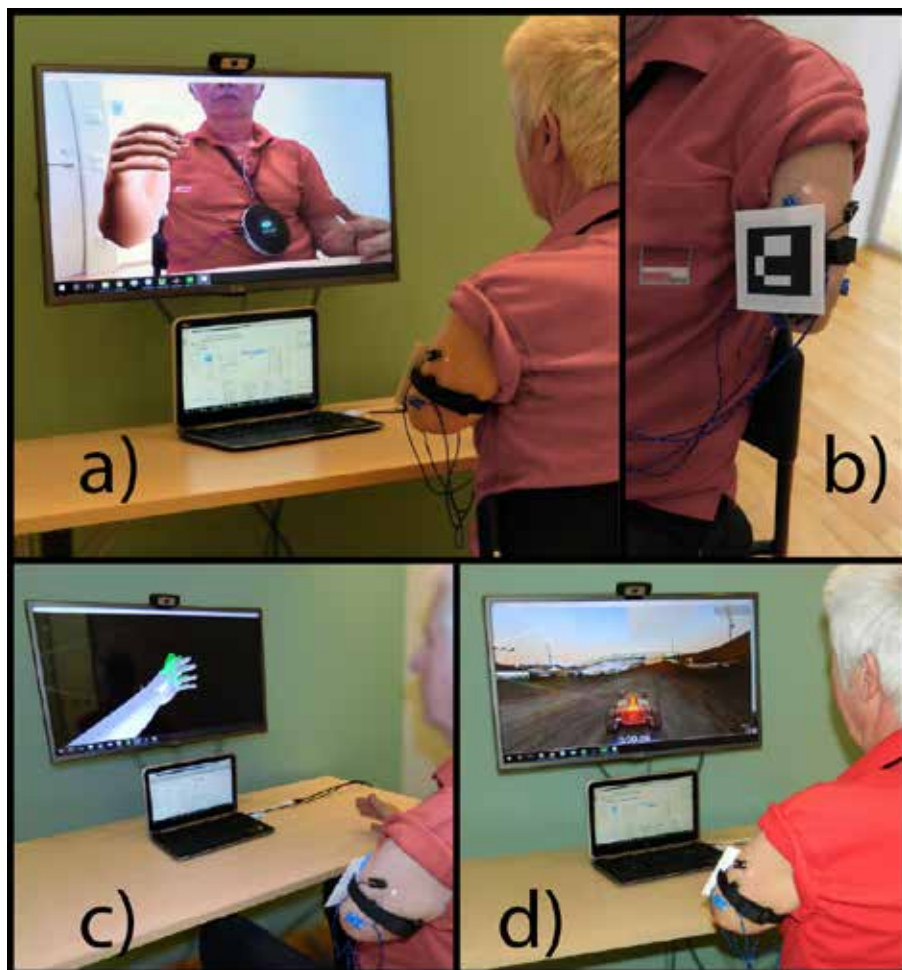
Filmen visar en man som styr en bil med hjälp av den arm han inte längre har. Mannen är amputerad nedanför sin högra armbåge och sitter framför en dator. På skärmen svänger bilen vänster eller höger, och smärtan från den saknade armen börjar sakta avta. Forskarna byter program till ett som visar mannen själv, bilden från en webbkamera. I bilden har mannen fått tillbaka sin högerarm. Han rör sin virtuella arm och hand med hjälp av signaler från nervtrådar som forskarna har kopplat från stumpen till datorn. Han är här *augmented*, en term som används för att beskriva när verkligheten förstärks med hjälp av digitala bilder eller ljud.

– Patienten kan inte bara låtsas att han rör på handen, säger dr. Max Ortiz Catalan, forskare vid Chalmers Universitet.

– Han måste kontrollera den virtuella handen via fantomlemmen. Men det kan bli lite tråkigt i längden, så vi utvecklade ett spel där han kan köra en bil.

Max visar en bild på signaler i hjärnan före och efter en amputation, en hjärna tillhörande en person som också lider av fantomsmärtor. Bilden visar hur drastiskt hjärnan anpassar sig till den nya situationen, men också hur hjärnan i många fall kopplar fel. Armen är borta, men signalerna är kvar.

– Vi vet att det uppstår kommunikationsfel mellan perifera nervtrådar



Överst ses dosen som är kopplad till stumpen. De nedre bilderna visar bilspelet som styrs av den virtuella armen. Foto: Max Ortiz Catalan.

och kopplingen i hjärnan, säger Max till publiken på Bräcke Diakoni i Solna dit representanter från bland annat SLL Innovation och Karolinska har kommit för att ta del av den forskning Max utvecklar. Föreläsningen anordnades av RTP-S i samarbete med Bräcke.

– Fler och fler studier tyder på att det är en missanpassning i hjärnan som orsakar fantomsmärtor. Problemet är centralt mer än perifert. Om vi vill komma åt det centrala problemet i hjärnan så måste vi inkludera den saknade armen, säger Max.

Max Ortiz Catalan har utvecklat en ny sorts teknik som använder sig av en webbkamera, ett datorprogram och elektroder kopplade till stumpen till den amputerade armen eller benet. Men än är studierna inte klara, och den snäva korridoren in till den svenska sjukvården återstår att navigera.

Sveriges Radio gjorde ett reportage för ett par år sedan om Max och hans forskning på utveckling av mekaniska proteser som amputerade kunde styra med millimeterprecision. Nu har forskningen gått från avancerade

Tema amputerad

proteser till behandling av långvarig smärta, och förhoppningen är att utveckla en lättanvänd produkt för kommersiellt bruk.

– Vi har nu en liten dosa som är enkel för patienten att använda. Allt man behöver är en dator och en webbkamera, säger Max.

Det låter användarvänligt nog, men det behövs fler studier för att produkten och metoden ska bli godkänd inom den svenska sjukvården. Personskadeförbundet RTP-S jobbar tillsammans med länets vårdgivare för att säkerställa en god vård för alla skadegrupper, och samarbetet med SLL Innovation fortsätter i försök att implementera kliniska studier på sjukhus runt om i länet för just den här forskningen.



Christina Ragnö på Bräcke Diakoni och Max Ortiz Catalan. Foto: Jesper Sellerberg

Intresset för ny teknik, och framförallt virtual reality, blir större inom vården. Danderyds sjukhus "innovationscertifierades" tidigare i år av SLL Innovation för sin nya behandlingsmetod av nackskadade med hjälp av just virtual reality.

Var med och delta!

Personskadeförbundet RTP-S samarbetar med Bräcke Diakoni för att stödja utvecklingen av nya effektiva behandlingsmetoder. I höst kommer arbetet igång med patienter som har fantomsmärtor efter benamputationer. Och vi behöver din hjälp! Kontakta oss på RTP-S kansli för mer information om hur du kan delta!

TEXT: JESPER SELLERBERG

MISSNÖJD MED FÄRDTJÄNSTEN? RING OCH ANMÄL TILL:

08 - 720 80 80

Om Färdtjänsten inte får veta om missförhållanden kan vi inte påverka. Deras undersökningar visar fortfarande en kundnöjdhet på 87%. Om alla missförhållanden anmälades skulle kundundersökningarna visa något helt annat.

- Kommer färdtjänsten inte i tid?
- Missar de din bokning?
- Bommar föraren din bokning?
- Uppringd och ombedd att beställa extra service, trots att du inte behöver?
- Samåkning som gör att du kommer för sent?
- Otrevligt bemötande?

Har du frågor om färdtjänst eller behöver du stöd? Kontakta kansliet på RTP-S: Yvonne Andersson, 08-545 622 68 eller 08-545 622 60
yvonne.andersson@rtps.se eller info@rtps.se



Tag chansen att påverka – tag plats i ett funktionshinderråd

Visst är det jobbigt när man möter hinder som försvårar eller gör det omöjligt att delta i olika aktiviteter. Hindren kan vara fysiska, psykiska, neurologiska, eller andra. Men mycket går att påverka. Och det är vi själva som är experter på hur hindren ser ut och hur de påverkar oss i vårt dagliga liv! Om du som har tid över tar chansen att påverka den miljö i vilken du själv vistas, kan du göra en stor insats för oss andra! Kanske också få chansen att diskutera prioriteringar i din kommuns budget.

I din kommun, liksom i de flesta andra kommuner och landsting i Sverige, har det inrättats någon form av samverkansråd med funktionshinderrörelsen. I dessa diskuteras olika former av tillgänglighetsproblem.

Man gör sitt bästa för att eliminera redan befintliga tillgänglighetsproblem

som till exempel s.k. ”enkelt avhjälpbara hinder”, där en monterbar ramp, bättre belysning, en hörslinga etc. utgör lösningen.

I andra fall krävs större insatser som t.ex. en hiss med knappar på låg höjd, eliminering av nivåskillnader, tillgänglighet i gatumiljön, i butiker, på offentliga platser som bio, teater och restauranger, i kollektivtrafiken och mycket mer. Råden får också i många fall vara med vid nybyggnation och planering av nya områden.

Men tillgänglighet och anpassning av miljön är mycket mer än så. Det gäller inte bara att kunna besöka olika platser eller på annat sätt delta i samhällslivet. Det är också viktigt att arbetsmiljön är eller görs tillgänglig för alla och att resemöjligheterna inte utgör något hinder. Det är viktigt att vi, som har en förstahandskunskap

om de här frågorna, ställer upp för vår kommun.

Självklart finns flera olika lagar och förordningar att hålla reda på. Låt inte detta skrämma dig. Den kompetensen som behövs finns tillgänglig när du frågar efter den. Vår uppgift i råden är att påpeka vilka hinder vi ser, ge råd om hur de kan avhjälpas och inte minst att informera politiker och tjänstemän om hur vi tillsammans kan forma en miljö där alla kan verka på lika villkor.

Välkommen att kontakta din lokalförening eller Yvonne Andersson på distriktskansliet (08-545 622 68 eller yvonne.andersson@rtps.se) för att få veta mer om var och hur du kan bidra med dina erfarenheter. Det kan hjälpa dig och andra till bättre levnadsvillkor!

JAN DELVERT OCH LOTTA ÄNGGÅRD
STORSTOCKHOLMS LOKALFÖRENING

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

- Ideell ersättning
- Inkomstförlust
- Medicinsk invaliditet
- Ersättningens 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

Träning på Rehab Station Stockholm

Varje onsdag kl. 17.30 – 19.00 styr RTP-S Rehab Station Stockholms träningslokal och gym. Sjukgymnasten där hjälper dig att anpassa din träning efter just dina förutsättningar.

– Min erfarenhet är att den här gruppen är en av de mest aktiva jag har jobbat med. Det finns en motivation och en glädje, säger Jonathan Göransson, sjukgymnasten som har lett träningen under vårterminen.

På dagarna används den stora idrottshallen och gymmet av patienterna på Rehab Station, som ingår i vårdkedjan för personer som ådragit sig en ryggmärgsskada. Lokalerna är lättillgängliga och det finns utrustning som passar alla, oavsett funktionsnedsättning.

Träningen på Rehab Station ingår tillsammans med de många baden runt om i länet i vår satsning på friskvård för medlemmar i RTP.

Även om träningen står i centrum här på Rehab Station är det framförallt den positiva stämningen som gör onsdagkvällarna här till en omätligt populär aktivitet!

TEXT OCH FOTO: JESPER SELLERBERG



Christina Grün är "flitig" på handcykeln...



... och det är Mona Nilsson också!



Iband räcker det med att bara stå, särskilt om man är förlamad. Här Tommy Engh med assistent.



Dick Grün med frun Christina på gymmet.



Bengt-Erik Johansson trampade glatt.

Bad – Gymnastik – Bastu



Vill Du som medlem i RTP

– få guldkant på tillvaron? – må bättre? – få motion i en bassäng med varmt vatten? Det finns hjälpare vid de flesta av våra bad! Det finns lediga platser på några av baden, kontakta respektive kontaktperson eller kansliet. Badavgiften är 250 kronor per termin och sätts in på **bg 134-6261** senast veckan efter badstart. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.

Bad	Kontaktperson	Badtider	Höstens sista baddag
Vattenhuset Sfären (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30 Bassäng eller sittgympa	12/12
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 9.30 – 10.30	15/12
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 9.30 – 10.30	13/12
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	12/12
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	Christine Stenman Hultmark 070-750 53 97	Onsdagar 19.00 – 20.00	14/12
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.30 – 19.00	12/12
Långbrobadet (1+3)	Lennart Johansson 070-602 59 91	Söndagar 9.00 – 10.30	11/12
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	12/12
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.15 – 17.15	7/12
Norrtälje ROS Omsorg & Service (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	7/12
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	Marianne Mårdenvall 070-317 34 92	Onsdagar 18.00 – 19.00	14/12
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	15/12

(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, var också uppmärksam på SMS-information från RTP-S i fall 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

12 oktober, 16 november.

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 Polioskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Polioskadade.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

21 september, 19 oktober, 16 november, 14 december.

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: 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

11 oktober, 15 november, 13 december.

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,

christer.olsen@rtps.se

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.

Torsdagar kl. 13.00 – 15.00

13 oktober, 10 november, 8 december.

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 Amputerade

Torsdagar kl. 14.00 – 15.00

22 september, 20 oktober, 3 november, 1 december.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Välkommen till dialoggrupp Amputerade. Ta tillfället att träffa andra i liknande situation som du själv. Vi diskuterar aktuella ämnen och problem och kommer med tips och råd för dig som är amputerad.

Anmälan senast tisdagen före till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Jesper Sellerberg, 08-545 622 69 eller

jesper.sellerberg@rtps.se

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24,

Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: RTP-S

Att leva med hjärnskada

RTP-S erbjuder föreläsningar om livet efter en traumatisk hjärnskada med

Christer Olsén för både skolelever och yrkesverksamma inom vård och omsorg, försäkringsbransch och forskningsverksamhet.

Varmt välkomna att kontakta oss för mer information:

Christer Olsén: 08-545 622 63

eller christer.olsen@rtps.se

Jesper Sellerberg: 08-545 622 69 eller

jesper.sellerberg@rtps.se

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



Aktiviteter

Dialog Kronisk smärta

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Kronisk smärta.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

11 oktober, 15 november, 13 december.

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,

petra.kascelan@rtps.se.

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24,

Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: RTP-S

RTP-S FRISKVÅRD

Klassisk yoga

Välkommen till yoga oavsett om du är nybörjare eller mera erfaren och oavsett funktionsnedsättning. Övningarna

passar även för dig som sitter

i rullstol och du kan enkelt

ta dig till lokalen med hiss.

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 varsamt lösa

upp spänningar i muskler och andning. Passen anpassas

efter din förmåga och kan utföras både stående, sittande

eller liggande. Varje pass avslutas med ca 20 minuter

avspänning. Mattor, kuddar och filtar finns i lokalen men

ta gärna med egen filt om du kan.

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 alla 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

20 september, 4 oktober, 18 oktober, 1 november,

15 november, 29 november och 13 december.

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



Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Start: 31 augusti. Avslutning: 14 december.

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

RTP-S NÖJE

Modevisning

Är du intresserad av kläder, mode och personlig styling? Då är du hjärtligt välkommen till butiken

Care Collection i höst!

Du kommer att erbjudas personlig

styling av butikens ägare som hjäl-

per dig med att prova kläder eller

beställa väskor. Allt anpassat efter

just din smak och din kropp!

Butiken har ett stort provrum

som rymmer rullstolar. P-platser

för rörelsehindrade och rullstols-

ramp finns.

Under kvällen bjuder RTP-S på lättare förtäring.

Läs mer på www.carecollection.se

Vi behöver vara minst 5-10 deltagare.

Måndagen den 26 september kl. 13.00.

Plats: Västra Räknäsvägen 14 i Gustavsberg.

Avgift: 50 kronor.

Anmälan görs till RTP-S kansli 08-545 622 60

eller info@rtps.se

Anmälan är bindande!

Kontaktperson: Petra Kascelan, 08-545 622 64.

Arrangör: RTP-S



RTP-S Julträff 2016

Torsdagen den 24 november kl. 18.00 – ca 21.00

planerar vi en julträff i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24 i Rissne. Vi bjuder på glögg och pepparkakor.

Julbuffé med lättöl, julmust eller vatten och kaffe med kaka till ett pris av **220:- per person**. Avgiften betalas in på bankgiro 134-6261.

Skriv ”Julträff 24/11” på inbetalningsavin.

Bindande anmälan senast 10 november

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

Arrangör: Aktivitetskommittén



Aktiviteter

Välkommen till RTP-dagen och RTPs 70-årsjubileum!

Vi firar att **Personskadeförbundet RTP** fyller **70 år** i år med **kafferep** och spännande **föreläsning med Mikael Hedberg**, fysioterapeut och kommunikolog, om hur du kan hålla igång hjärnan med hjälp av kroppen. Varmt välkommen till en trevlig och lärorik dag!

Torsdagen den 22 september kl. 14.00.

Plats: Kavallerivägen 24 i Sundbyberg (invid Rissne torg).



70 år

Ingen anmälan eller egenavgift krävs!
Vi bjuder på kaffe och kaka.

Ett stort intresse för att uppleva glamour för en kväll !

Vi har fått in max antal medlemmar till sminkkursen på Make Up Institute och därför undrar vi om det finns flera som vill gå kursen efter nyår? Vi anordnar gärna ytterligare ett kurstillfälle!

Upplev glamour för en kväll!

Kanske vill du bli lite extra fin eller bara lära dig hur du kan experimentera med lite färger när du sminkar dig? Följ då 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 tio är vi varmt välkomna till Make Up Institute någon gång efter nyår!

Vad som erbjuds är:

Du får under kvällens gång en grundbaserad teoretisk genomgång om hur man lägger en makeup. Du får en personlig rådgivning av en makeupartist som hjälper dig att välja färger för både dag- och kvällsmakeup samt en personlig färganalys för att se vilken årstid du tillhör.

Plats: Make Up Institute, Frejgatan 73 i Vasastan.

Kostnad: 200 kr per person. Betalning till bg 134-6261. Skriv "Upplev glamour för en kväll" på talongen.



MAKE UP
INSTITUTE
STOCKHOLM

Tid och datum meddelas vid senare tillfälle.

Intresseanmälan senast den 28 november till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Anmälan är bindande!

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

Arrangör: RTP-S

Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Studiecirkeln "Färg, form och hälsa"

Är du intresserad av att pyssla och bor söder om stan? Vi gör smycken, makramé, målar korgar och decoupage på konservburkar och mycket mer! Kom ner och pyssla med oss en stund och stanna gärna på fika. Platser finns!



Onsdagar kl. 13.00 – 15.30

12 oktober, 16 november, 7 december.

Alla intresserade medlemmar oberoende av skada är välkomna.

Kaffe med bröd till självkostnadspriset 12 kronor.

Kostnad/termin 50 kr samt medlemsavgift till ABF.

Adress: Folkparken 19 i Handen.

Konstvisningar i Riksdagshuset

Det finns cirka 4 000 konstverk i Riksdagshuset.

Väven "Minnet av ett landskap" i riksdagens plenisal är förmodligen ett av det mest kända. Under en och en halv timme får du följa med på en vandring bland målningar, skulpturer, teckningar och textilier.

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 måndag, tisdag och torsdag 9.00 – 15.00.

Guiden svarar gärna på frågor. Efter besöket finns möjlighet att ta en promenad på Drottninggatan för en gemensam fika med dopp på något kafé.

Tisdagen den 27 september kl. 9.30 – 10.30

Adress: Allmänhetens entré, Riksgatan 3.

Sista anmälningssdag: 22 september.

OBS! Först till kvarn gäller! Endast 10 platser finns.

Fredrik Paulún föreläser om kost och hälsa!

Fredrik Paulún är näringsfysiologen som har haft ett stort inflytande över mattrenderna sedan 1990-talet. Han är också en bästsäljande författare och entreprenör med utbildning, försäljning av nyttiga livsmedel (genom varumärket Paulún), föreläsningar och nu senast ekologiska viner.

Varmt välkomna!

Plats: Östermalms Föreningsråd i Fältöversten, Valhallavägen 148.

Torsdagen den 20 oktober kl. 15.30 – 17.30

Avgift: 50 kronor.

Sista anmälningssdag: 30 september.

Se annons sid 2.

Se även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

StorStockholms Hederspris för 2016

Förra året instiftade StorStockholms lokalförening hederspris som årligen delas ut till en medlem i Personskadeförbundet RTP som på olika sätt främjat föreningens och medlemmarnas intressen. Hederspriset 2015 delades ut till Dick Grün på RTP-dagen den 22 september.

Nu är det dags att tänka på vem som ska få priset i år.

Kom med förslag så fort som möjligt men **senast**

20 september. Ring Yvonne Andersson på 08-545 622 68 eller yvonne.andersson@rtps.se

Vi ser fram emot många fina förslag!



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.rehabstation.se

Rehab
Station  Assistans

Kurser hösten 2016

Måla akvarell

Välkommen på akvarellkurs på torsdagar med lärare Christina Olivecrona!

Torsdagar kl. 10.00 – 13.00

Kursstart: 22 september.

Plats: RTP-S kansli, Kavallerivägen 24, Sundbyberg.

Egenavgift: 828 kronor.

Fler platser finns för dem som är intresserade!

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 anmälan.



Fotokurs

Är du intresserad av eget fotograferande?

Vår kurs riktar sig till dig som i sällskap med andra tycker om att vara ute i naturen och har en önskan om att kunna fånga dess mångfald och prakt på bild. Tanken med kursen är att du i ett samspel med de övriga kursdeltagarna, på en enkel nybörjarnivå, får utveckla ditt fotografiska seende och din känsla för bild. Under kursens gång kommer du att fotografera olika skeenden, objekt och platser som kan vara av intresse att fånga på bild. Tanken är även att man avslutar varje lektionstillfälle med en trevlig fikastund. Om du är intresserad så hör av dig!

Torsdagar kl. 9.30 – 12.00 (24 lektionstimmar).

Kursstart: 22 september.

Plats: Vernissagesalen i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10, Sundbyberg.

Egenavgift: 600 kronor.

Det finns plats för ytterligare en deltagare!



Kurs i turistspanska

Upptäck enkelheten med att kunna de mest praktiska fraserna på turistspanska när du är ute på din semesterresa eller kanske rehabiliteringsresa! Att kunna uttrycka dig enkelt men förståeligt kan göra resan mer upplevelserik både praktiskt och socialt! Hör av dig om du är intresserad av en kurs i turistspanska!

Måndagar kl. 9.30 – 12.00 (18 lektionstimmar).

Kursstart: 19 september.

Plats: RTP-S kansli, Kavallerivägen 24, Sundbyberg.

Egenavgift: 419 kronor.

Det finns plats för fler deltagare!



Släktforskning för nybörjare

Kanske finns det spännande historier i din släkt? I den här cirkeln får du lära dig att leta efter dina rötter. Eventuellt ett studiebesök till Riksarkivet i Arninge.

Onsdagar kl. 9.30 – 12.00

Kursstart: 28 september.

Antal kurstillfällen: 8 (24 lektionstimmar).

Antal deltagare: max 6.

Det finns plats för ytterligare en deltagare!

Plats: Vernissagesalen i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10, Sundbyberg.

Egenavgift: 560 kronor. Material- och studiebesökskostnad på 300 kronor tillkommer.

Tillgänglighet:

Handikapparkering finns ej. Några få parkeringsplatser bakom huset. Entrédörren öppnas automatiskt.

Hiss och handikappanpassad toalett finns.



RTP-StS är tillsammans med ABF Norra Storstockholm medarrangör av kurserna Foto, Turistspanska och Släktforskning.

OBS Anmälan till samtliga kurser är alltid bindande!

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

För mer information om kurserna är ni välkomna att kontakta Petra Kascelan på 08-545 622 64 eller petra.kascelan@rtps.se

Se även www.rtps.se
Arrangör: StorStockholms lokalförening

Aktiviteter

Händer i Södertälje

Pysselkvällar

där vi kan pyssla med olika saker t.ex. smycketillverkning, återbruk, stickning, målning m.m.

Pysselkvällarna startade måndagen den 22 augusti och fortsätter följande måndagar: 19 september, 17 oktober, 21 november, 5 december.

Tid: 18.00 – 20.00 i Snickarboan.

Cirkel: "Smaka och lära olika maträtter från andra länder"

i Utbildningsköket och Keramiken.

Cirkeln startade lördagen den 27 augusti kl. 10.00 – 17.00 och fortsätter följande lördagar: 1 oktober, 29 oktober, 3 december.

Loppmarknad med HSO föreningar:

Lördagen den 24 september kl. 11.00 – 14.00

Plats: Allaktivitetshuset.

Julmarknad med HSO föreningar:

Lördagen den 26 november kl. 11.00 – 14.00.

Lucia och grötafton tillsammans med DHR

Lördagen den 10 december.

Plats: Allaktivitetshuset.

Kontakt: Eva Molnar 070-4869513, eva.molnar@tele2.se, Liiza Pettersson 0733-887 774, liisa_55@hotmail.com

Se även www.rtps.se

Arrangör: Södertälje lokalförening



Händer i Norrtälje

RTPs 70-årsjubileum

firar vi med Kafferep i samlingssalen på ROS, Hamnvägen 12.

Vi bjuder på kaffe eller te och sju sorters kakor.

Onsdagen den 21 september kl. 13.00 – 17.00

Decemberfest

Måndagen den 12 december kl. 18.00

Plats: Mariagården. Självkostnadspris.

Årets tema annonseras på hemsidan.

Anmälan till Anita Knutsson 0176-179 80

senast den 23 november, marie.karlin@hotmail.se

Kontaktuppgifter och intresseanmälningar:

Marie Kärin 070-316 10 07 marie.karlin@hotmail.se
alt. norrtalje@rtp.se

Hör av dig om du har förslag på aktivitet/verksamhet som föreningen eventuellt kan anordna.

Se även www.rtps.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Händer i NV Storstockholm

Biljard, bad, caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl. 15.00 – 18.00

Möjlighetens Hus, Ryttargatan 278, 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

Latinsk Afton

"Tack för en fantastisk Latinsk afton – välordnat på alla sätt".

Ja, detta var ett av många goda omdömen om Nordvästra Storstockholms arrangemang Latinsk Afton den 25 maj.

Denna gång var vi cirka 40 personer (inklusive Trato och serveringspersonal) som åt vällagade och goda chilenska rätter, tog ett glas vin/öl och hade mycket trevligt tillsammans. För de latinska tongångarna stod musikgruppen Trato från Uppsala med ett framträdande som var mycket uppskattat av samtliga.

Detta var andra året som vi anordnade denna Latinska Afton och om man får tro våra besökare så önskar man en repris också under nästa år. Inga skulle vara gladare än vi i styrelsen för vår lokalförening om detta kunde bli en tradition där vi RTPare samlas och har trevligt tillsammans. Samtidigt är det mycket jobb att arrangera en aktivitet som Latinsk Afton och om vi återkommer under nästa år får vi hoppas på fler besökare.



Musikgruppen Trato från Uppsala.

Slutligen vill jag framföra ett tack till musikgruppen Trato som inte bara stod för den förnämliga musiken utan också engagerade sina vänner och familjemedlemmar för att tillaga och servera den goda maten. Ett tack också till personalen på café Astrid som fanns med under kvällen för att ge oss tillgång till köket och den utrustning som behövdes.

BENG-ERIK JOHANSSON
ORDF. NORDVÄSTRA STORSTOCKHOLMS
LOKALFÖRENING

Medlem från Norrtälje lokalförening tackar lokalföreningen Nord-Väst (och Bengt-Erik) för en mycket trevlig Latinsk Afton på café Astrid. God mat och häftig musik (tyvärr spelades inte La Bamba, en låt som kunde få en att drömma sig tillbaka till sin vilda ungdom).

Ett tack också till trevlig samvaro med mina bordsgrannar, som jag inte hann heja på innan jag gick, eftersom taxin kallade för färd ut till skärgården.

ANDERS



Resan till Västerås bjöd på sång och historia

På exakt utsatt tid, klockan 09.15 morgonen den 3 maj startade vi bussresan mot Västerås. 31 glada och förväntansfulla resenärer fick önskan om en solig dag väl uppfylld. Resan gick via Enköping genom ett Västmanland i vackraste vårskrud och med mängder av vitsippor i skogsbackarna.

Första anhalten på resan var Vallby Friluftsmuseum som ligger strax utanför Västerås. Vallby deltar aktivt i bevarandet av våra äldre kulturväxter och lantrasdjur och man har lyckats återskapa så genuina miljöer som möjligt. Här finns bland annat jordbrukslandskap med bondgård och torpmiljö, bruksmiljö med herrgård, bergsmansgård och bysåg.

Under kaffepausen blev vi underhållna av revyprimadonnan Irene Sangemark från Västeråsrevyn som i rask takt rev av ett potpurri av gamla svenska schlagerlåtar.

Efter besöket i Vallby fortsatte resan in till Västerås där vi fick en stadsrundtur med Irene Sangemark som ciceron. Vi stannade till utanför Västerås Domkyrka, en vacker kyrka som invigdes år 1277 och byggdes helt i tegel, på den tiden ett nytt och mycket dyrt material. Kyrkan som byggdes av katolska munkar var från början en katolsk Vårfrukyrka ("vår fru" syftar till Jungfru Maria), men under tidigt 1500-tal drev Gustav Vasa på reformationen och brytningen med den katolska kyrkan var ett faktum.



Tidö leksaksmuseum. Foto Leksaksmuseet.

I Vasaparken, mitt emot Västerås järnvägsstation, såg vi Hotell Hackspett som hängde i en vagga av vajrar 13 meter upp bland trädskronorna i parkens ståtligaste ek. Hotell Hackspett är ett av konstnären Mikael Genbergs många projekt.

Naturligtvis fick vi även höra lite ASEA-historia. År 1891 bildades bolaget Allmänna Svenska Elektriska Aktiebolaget, ASEA, och verksamheten kom att lokaliseras till Västerås. I Sverige användes fram till 1933 en svastika (hakkors) som logotyp för det elektrotekniska företaget ASEA. Företagets VD beslutade då att ta bort den på grund av associationen med

Nazityskland. Numera är företags namn ABB Ltd (ursprungligen Asea Brown Boveri) och är en schweizisk multinationell verkstadskoncern inom elkraft- och automationsteknik där koncernens bolag verkar i omkring 100 länder och har ungefär 140 000 medarbetare.

Efter rundturen var det dags för lunch uppe på Djäkneberget (namnet kommer av Djäkne, en lärjunge från det närbelägna gymnasiet), ett parkområde strax väster om Västerås innerstad.

Parken är belägen på en bergshöjd och från restaurangen hade vi en fantastisk utsikt över staden där vi såg



Vallby friluftsmuseum med stadskvarteret. Foto: Vallby Friluftsmuseum.



Hotell Hackspett. Foto: Visit Västerås.



Djäknebergets restaurang med utsikt över Västerås. Foto: Restaurangen.

Rapporter

Domkyrkan, Stadshuset, Skrapan och en del av Mälaren.

Vi gjorde också ett besök på Tidö leksaksmuseum som ligger vid Tidö slott. Museet skapades av ägaren Carl-David von Schinkel och invigdes 1974 av kung Carl XVI Gustaf.

Vid ingången till leksaksmuseet fick vi se alla möjliga sorters åkdon såsom cyklar, bilar, häst och vagn, flygplan och en rallybil som körts av Björn Waldegård i Paris-Dakar-rallyt. Inne i lokalen fanns leksaker utplacerade i montrar. Här kunde man hitta tennsoldater, dockskåp, bilar, båtar, flygplan och modelljärnvägar. Här fanns flera leksaker som ägts av kungafamiljen, t.ex. en trampbil som använts av kung Carl XVI Gustaf när han var barn.

Besöket på leksaksmuseet avslutades med kaffe och wienerbröd på värds- huset som låg intill slottet.

Därefter var det dags för hemfärd och klockan 18.30 var vi tillbaka i Sundbyberg igen. Sammanfattar vi resan till Västerås så blev det en mycket lätt och trevlig resa med idel glada miner hela dagen.

Alla var nöjda och belåtna, lagom med stopp under resan och besöken väl avvägda. Att sedan av- och påstigning gick så smidigt och snabbt tackar vi framför allt vår busschaufför Åke Sundberg för, men även ett stort tack till våra egna duktiga hjälpare Kjell och Ingvar. Vi skänker också en stor tacksamhet till distriktets styrelse som hade vänligheten att subventionera denna resa.

ROLF WIDÉN



Tidö värds hus med slottet i bakgrunden.
Foto: Tidö slott.



Christer Olsén.



Eva Bellander.

Öppet hus – smoothies, massage och inspiration till motion

Gröna hälsodrycker, nyttigt bröd, enkla hjälpmedel, motion, yoga och massage. Det blev en fullspäckad eftermiddag på vårt öppna hus den 26 maj!

Eva Bellander från fysioterapimottagningen FYSSforum höll en föreläsning om betydelsen av motion och rörelse för hälsan. FYSSforum har fokus på just fysisk aktivitet på recept (FaR) och har jobbat mycket med personer med funktionsnedsättning.

Kansliets informatör, Christer Olsén, berättade om hur han använder yoga och judo för att få balans i vardagen, både mentalt och fysiskt. Iklädd full judodräkt visade Christer hur man faller utan att skada sig. Det kallas



fallteknik och är bland annat något som han övar med flera medlemmar på yoga-träningen på ABF-huset varje tisdag.

Tack alla som närvarade och vi hoppas på ännu större uppslutning nästa år!

TEXT OCH FOTO: JESPER SELLERBERG

Våravslutning på Bögs gård den 8 juni

Vi var ett tiotal medlemmar som trotsade både kyla och regn tills solen kom. Vi började med en tipspromenad på cirka en kilometer, sedan möttes vi upp vid grillen och grillade mellan regndropparna och humöret var på topp. Järvafältet visade sig i försommarskrud.

Vi avslutade med kaffe med dopp på Helenas café.

Tack till alla som mötte upp!

MAUDE STENBERG



Studiebesök på butiken Care Collection inför höstens modevisningar

En solig dag i maj besökte jag från distriktet och Yvonne Andersson från StorStockholms lokalförening natur-sköna Gustavsberg för att bedöma tillgängligheten i klädbutiken Care Collection där höstens modevisning kommer att äga rum. Butiken ligger uppe på en altan i ett fint gult trähus bredvid en pizzeria och en liten tyg-butik. Framförallt så finns det en stor rymlig altan med tillgång till en ramp för elrullstolar, rullstolar och rollatorer. Vi noterade att framkomligheten för transporten var bra både för färd-tjänst och för privat bil, då butiken hade en alldeles egen parkering, som tillhör butikens kunder. Upplevelsen av området var att det var hemtrevligt och välskött med både närhet till centrum, naturen och vattnet. Vi såg verkligen fram emot vårt besök i butiken för att få se kläderna som går under klädmärket "CARE COLLECTION".



Butikens ägare Inga-Lill.

Tillgängligheten i butiken och kläderna uppfyllde våra förväntningar, och när vi klev in fick vi ett trevligt och hjärtligt bemötande av butikens ägare Inga-Lill. Att få en mer personlig service och egen visning av butikens sortiment, var en unik och trevlig upplevelse. Butikens kläder, Care

Collection, vänder sig till kvinnor i alla åldrar och storlekar och är verkligen tidlösa. Materialet är mjukt, praktiskt och fint och kan även användas som bas i kombination av andra plagg som man har i garderoben.

Butiken har samma märke i barnkläder, "Mini Care Collection", vilket är perfekt då man vid behov kan passa på att köpa något åt sitt barnbarn eller barn.

Vi ser fram emot att gå på den första visningen av kollektionen i höst. Det ska bli trevligt att få lysa upp den mörka tillvaron med klädernas glada färger samt ägna sig åt stil och mode ett slag. Vi behöver alla ibland en liten dos av konstens ådra, så varför inte använda oss själva som målarduk? Du som vill vara med i höst är hjärtligt välkommen att anmäla dig till butikens modevisning den 26 september kl. 13.00. Mer information hittar du på sidan 14. Välkommen!

TEXT OCH FOTO: PETRA KASCELAN

En nostalgitripp till 70- och 80-talet på tillgängligt ABBA-museum

Vi var ett glatt gäng medlemmar som besökte ABBA-museet en vacker vårdag i maj.

Förutom musiken är ABBA kanske mest kända för sina fantastiska, galna och spektakulära scenkläder. Här såg man allt ifrån Waterloo till musikaler som Kristina från Duvemåla, Mamma Mia, och mycket mer.

Det som var fantastiskt var att några tuffa medlemmar testade att sjunga med ABBA, från deras scen! De blev ackompanjerade av Björn och Benny och bara det var en upplevelse i sig självt.

Att Stickan Andersson skrev så många texter är en helt egen historia i sig. Han skrev nämligen 3 000 sångtexter under sin livstid.

När man besöker ABBA-museet får man också en förståelse för vilken export ABBA har varit för Sverige genom åren. Det var nämligen folk från hela världen som hade kommit för att besöka museet samtidigt som oss.

Efter nostalgitrippen fikade vi på Blå Porten och reflekterade på vad ABBA-musiken har betytt för oss och för Sverige i stort.

MAUDE STENBERG OCH PETRA KASCELAN





”Kalla den änglamarken eller himlajorden om du vill....”

Ja, det kan man verkligen kalla naturreservatet i Tranvik, där både Oscars brygga och Rolfs paviljong ligger.

Vi ska verkligen skänka en tacksam tanke till Oscar Hirsch, som gjorde detta möjligt, så att vi fortfarande kan utnyttja allt detta än idag.

Oscars brygga, Paviljongen och Naturslingan

En brygga med sjöbod har uppförts vid Lackavik inom södra delen av naturreservatet. Anläggningen, kallad Oscars brygga, är speciellt anpassad för personer med rörelsehinder.

Området kan även erbjuda en naturslinga genom skog för fri utveckling, Slingan, som är ca 600 meter och anpassad för rullstolsburna. Det är en unik möjlighet att på ett enkelt sätt komma ut i urskog med rik flora och fågelsång, speciellt på våren.

Paviljongen med tillhörande båt-brygga brukas delvis av en från Stiftelsen fristående förening, Stockholms Handikappades Fiske- och Friluftsförening. Bryggan kan då användas som anöringsplats för den båt som föreningen anskaffat för att erbjuda rullstolsburna turer till havs.

På ett bättre ställe och i en bättre tid, i ett försommarfint Sverige, kan man inte tänka sig att ha sommaravslutning. Vi är så tacksamma att vi får vara här just då.

Så det var sjunde året vi hade vår sommaravslutning här, med många glada skratt, god mat och en trevlig tipsrunda. Innan vi önskade varandra Glad sommar!

NANN PALMGREN

med citat från Evert Taube och

Fonden Oscar Hirsch minnes hemsida.

Resan till Arboga

Den 4 juni gjorde vi, medlemmar i RTP-S och DHR i Södertälje, en resa med Kolmårdens buss till Arboga. Första uppehållet var Robotmuseet. Det är ett flygmuseum som drivs ideellt och har ca 200 medlemmar. Vi fick se motorutvecklingen från 1940-talet och olika flygplan som till exempel J35 Draken, JAS39A Gripen, J29 Flygande Tunnan och många fler. Vi var helt imponerade! De som ville kunde testa en flygsimulator och de tappra piloterna som gjorde detta fick ett fint diplom.

Efter Robotmuseet fick vi en guidad tur av Heliga Trefaldighets Kyrka som byggdes ursprungligen av Franciskanerbröderna år 1256. På 1500-talet förklarades bröderna inte önskvärda

och drevs iväg och kyrkan stod tom och förfallen. På 1620-talet befallde konungen att den skulle renoveras och tas i bruk. Det finns mycket vackra målningar i kyrkan. Utanför står en staty av Engelbrekt Engelbrektson.

Efter kyrkobesöket fick vi en liten guidad tur i staden. Vi fick även möjlighet att utforska Arboga på egen hand innan bussen avgick till Hjälmare kanal. Där ligger Hjälmare Docka, ett besökscentrum med egentillverkad glass som var jättegod. Vi kunde även se slussningen. Sedan gick färden hem till Södertälje, men innan dess fick vi en bussfika med hembakat gott bröd. Under dagen serverades morgonfika, lunch och eftermiddagskaffe med gott bröd.

BRITT ANDERSSON





Vad är ett smultronställe?

Det ordet kan ha många betydelser.

När jag var liten och var på Ljusterö hos mormor och morfar, tillsammans med kusiner, gick vi barn ut och plockade smultron och trädde upp bären på grässtrån. Ibland fick vi flera strån fulla med bär. Vi hade hittat vårt eget smultronställe. Glada gick vi hem och la smultronen i var sin skål med "filebunke". Ute på gräsmattan sittande på en filt åt vi dem med andakt.

Andra smultronställen kan vara speciella platser man gärna återvänder till, man trivs med platsen och miljön. Man kan ha många sådana ställen, några tillkommer och andra faller bort, eller besöks mer sällan.

Säkert har även ni sådana "pärlor". Nu i sommar har jag funnit ett litet smultronställe här ute på Rindö hamn. En restaurang med namn Batteriet, ligger på östra Rindö nere vid vattnet, med hela Solöfjärden utanför.

I sommar har ju som bekant vädret varit fantastiskt, så man sitter ute. Blir vinden för svår dras glasväggen upp och man sitter i skydd för vinden.

Det är ett skådespel att se alla båtar som seglar in och ut från Stockholm. Stora och små kryssningsfartyg, färjorna till och från Finland, Tallinn, segelbåtar, allt från jollar till tvåmastade havskryssare. Vattenskotrar far omkring som bålgetingar. På fjärden händer det hela tiden något.

Batteriet har många förrätter, huvudmenyer och efterrätter samt fullständiga rättigheter. Bra mat till ett hyfsat pris. Fullt tillgängligt/anpassat.

Gör ett besök dit, ni kommer inte att ångra er.

Utöver restaurangen i området finns ett ostmakeri och ett microbryggeri. Dessutom finns det många sevärdheter i närheten som Oscar Fredriksborg från 1880-talet vid Oxdjupet. Mitt emot Oxdjupet på Värmdölandet ligger Fredriksborgs fästning från 1767. Redutten är en annan försvarsanläggning från slutet av 1870-talet ca 600 meter från färjeläget Rindö-Vaxholm.

Smaklig måltid!

TEXT OCH FOTO: ANDERS LISSEGÅRDH

Postpoliomottagningen Kontaktinformation:

Telefontid: Telefon 08-123 576 41

Måndag, tisdag, torsdag kl. 09.00-10.30 och onsdag kl. 13.00-14.30

Återbudstelefon: Telefon 070-168 41 07 Telefonsvarare dygnet runt

Faxnummer: 08-622 65 55

Besöksadress:

Postpoliomottagningen

Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken

Hus 60, plan 2

Danderyds sjukhus AB

Det glömda slottet

StorStockholm hade sin våravslutning den 7 juni på Rörstrands slott invid Filadelfiakyrkan i Vasastan. Ett slott som är lite bortglömt och som många går förbi utan att tänka på att det faktiskt ligger ett slott där.

Vi fikade och hade en trevlig stund i en mycket genuin och trevlig miljö. Vädret var soligt och vi kunde besöka det lilla ståndet utanför, där det fanns både frukt och blommor till försäljning.

Tack alla som kom på en trevlig våravslutning!

YVONNE ANDERSSON

Med M/S Sandhamn till Sandön

Den 4 augusti och för fjärde året i följd gjorde vi vår årliga tripp ut till Sandhamn, pärlan i skärgården. 17 utflyktssugna medlemmar hade samlats på kajen i Stavsås i väntan på Waxholmsbolagets fina och för oss mycket tillgängliga båt M/S Sandhamn.

Ön heter egentligen Sandön och Sandhamn är centralorten på ön.

M/S Sandhamn som levererades till Waxholmsbolaget och sattes i trafik 2005 har hiss mellan däck och detta underlättar ju för många av oss som annars har svårt att gå i branta trappor ombord.

När vi vaknade denna morgon och tittade ut genom fönstret såg vi mörka och tunga regnmoln på himlen. Ute i Stavsås försvann de mörka molnen och det bildades blå luckor på himlen.



När vi senare närmade oss Sandhamn blev vädret bättre och bättre och vid ilandstigning sken solen från en nästan molnfri himmel.

Vi gick sedan den sedvanliga och korta promenaden bort till Seglarhotellet där vi bokat bord för lunch med vacker utsikt över inloppet och öarna utanför.

Efter lunch fick vi egen tid på en och en halv timme och vandrade runt bland idyllen och gjorde ett stopp vid

bageriet för inhandling av nybakad varm Sandhamnslimpa och hurtbulle.

Sedan var det dags för ombordstigning på M/S Sandhamn igen och efter en härlig båtresor i solskenet ute på övre däck närmade vi oss åter Stavsås.

Så snart vi kommit i land såg vi åter mörka regnmoln på himlen och snart vräkte regnet ner.

Vi hade nog i alla fall haft vädergudarna med oss denna dag.

Tack alla för en trevlig och givande dag i Stockholms skärgård.

ROLF WIDÉN



Bageriet.

Hjultorget fortsätter att inspirera

Medlemmar, styrelseledamöter och kanslipersonal från Personskadeförbundet RTP-S besökte Hjultorget 2016 på Kistamässan den 24-25 maj. Utställare för bilanpassning, rullstolar, hjälpmedel stora som små samt Svenska Parasportförbundets aktivitetstorg visade vilka möjligheter det finns att röra sig lättare, smidigare och mer självständigt.

Rehab Stations inspirationsföreläsningar stod för en stor del av programmet. Louise Hoffsten och Clas Hultling väckte starka känslor i sitt samtal om acceptans, likaså forskaren och psykologen Rickard Wicksell som engagerade publiken med sin föreläsning om smärta. Wicksell har samarbetat med RTP-S



Clas Hultling och Louise Hoffsten.

tidigare och under hösten planeras fler spännande projekt tillsammans. Mer om det i nästa nummer!

Men det vi tar med oss mest av allt är den starka känsla av gemenskap som Hjultorget lyckas skapa. Man kläcker idéer och delar erfarenheter



Rickard Wicksell.

med varandra, diskuterar den senaste tekniken som visas upp och får chans att träffa utvecklarna och företagen själva. Hjultorget fortsätter verkligen att inspirera!

TEXT OCH FOTO: JESPER SELLERBERG

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 13-18.

SEPTEMBER

Måndag	19	Kursstart Turistspanska
Måndag	19	Pysselkväll i Södertälje If
Tisdag	20	Klassisk yoga
Onsdag	21	Dialog Polioskadade
Onsdag	21	RTPs 70-årsjubileum i Norrtälje If
Torsdag	22	Anmälan Konstvisningar i Riksdagshuset
Torsdag	22	Dialog Amputerade
Torsdag	22	Kursstart Måla akvarell
Torsdag	22	Kursstart Fotokurs
Torsdag	22	RTPs 70-årsjubileum
Lördag	24	Loppmarknad i Södertälje If
Måndag	26	Modevisning
Tisdag	27	Konstvisningar i Riksdagshuset
Onsdag	28	Kursstart Släktforskning för nybörjare
Fredag	30	Anmälan Föreläsning om kost och hälsa!

OKTOBER

Lördag	1	Cirkel: Smaka och lära om olika maträtter
Tisdag	4	Klassisk yoga
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	11	Dialog Kronisk smärta
Onsdag	12	Dialog Nackskadade
Onsdag	12	"Färg, form och hälsa"
Torsdag	13	Dialog Ryggmärgsskadade
Måndag	17	Pysselkväll i Södertälje If
Tisdag	18	Klassisk yoga
Onsdag	19	Dialog Polioskadade
Torsdag	20	Dialog Amputerade
Torsdag	20	Föreläsning om kost och hälsa!
Lördag	29	Cirkel: Smaka och lära om olika maträtter

NOVEMBER

Tisdag	1	Klassisk yoga
Torsdag	3	Dialog Amputerade
Torsdag	10	Dialog Ryggmärgsskadade
Torsdag	10	Anmälan RTP-S Julträff 2016
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	15	Klassisk yoga
Tisdag	15	Dialog Kronisk smärta
Onsdag	16	"Färg, form och hälsa"
Onsdag	16	Dialog Nackskadade
Onsdag	16	Dialog Polioskadade
Måndag	21	Pysselkväll i Södertälje If
Onsdag	23	Anmälan Decemberfest i Norrtälje If
Torsdag	24	RTP-S Julträff 2016
Lördag	26	Julmarknad i Södertälje If

Måndag	28	Intresseanmälan Make Up Institute
Tisdag	29	Klassisk yoga

DECEMBER

Torsdag	1	Dialog Amputerade
Lördag	3	Cirkel: Smaka och lära om olika maträtter
Måndag	5	Pysselkväll i Södertälje If
Onsdag	7	"Färg, form och hälsa"
Torsdag	8	Dialog Ryggmärgsskadade
Lördag	10	Lucia och grötafton Södertälje If
Måndag	12	Decemberfest i Norrtälje If
Tisdag	13	Klassisk yoga
Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	13	Dialog Kronisk smärta
Onsdag	14	Dialog Polioskadade



www.teamolmed.se

teamolmed
för ett rörligare liv

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 9.00 – 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
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@rtps.se
Yvonne Andersson	08-545 622 68	yvonne.andersson@rtps.se
Jesper Sellerberg	08-545 622 69	jesper.sellerberg@rtps.se

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 68

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

Lokalföreningens kansli är bemannat måndag, tisdag och torsdag 9.00 – 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 Kårlin 08-545 622 60 norrtalje@rtp.se

Södertälje lokalförening

Eva Molnár 070-486 95 13 eva.molnar@tele2.se

Tips

Snabba kurer mot hosta och förkylning

Senap, mjölk och citron låter kanske inte särskilt lockande men taget var för sig är de utmärkta när man hostar, snörvlar och nyser.

Förkylning på gång – Gör en het toddy bestående av saften från en halv citron och hett vatten. Rör ner en tesked honung. Det lenar skönt i halsen. En rejäl nypa mald kanel i hjälper kroppen att svettas.

När du är frusen och ruggig – Ett fotbad med en tesked senap i så hett vatten du står ut med gör susen.

Vid rethosta – Fyll två tredjedelar av en stor kopp med varm mjölk och låt en klick smör smälta ner. Har du svårt för smaken, ta i lite riven muskot eller kanel.



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 säkra på att vara uppdaterad om vad som händer inom RTP-S rekommenderar vi att ni meddelar er mejladress 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

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!



Du vet väl att Personskadeförbundet RTP-S finns på Facebook? Där hittar du den senaste informationen om våra aktiviteter och nyheter som är relevanta för dig som medlem. Och vi vill ha dina åsikter! Tagga bilder du lägger på din egen Facebook med Personskadeförbundet RTP-S, ställ frågor och engagera fler! <https://www.facebook.com/PersonskadeforbundetRtpS>

**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



Framgångsrik rehabilitering i naturskön miljö

Hösten 2016 kommer vi att erbjuda särskilda polioveckor.

Under vecka 47-49 är du välkommen att delta i vårt Postpolioprogram tillsammans med andra poliodrabbade.

Du är givetvis hjärtligt välkommen på rehabilitering även övriga veckor.

På Mälargården möts du av erfaren och kunnig personal. Vi är till för att din rehabilitering ska bli så framgångsrik som möjligt. Vår anläggning ligger i natursköna Sigtuna och här kan du fokusera på din rehabilitering utan störande moment. Vår 34-gradiga rehabiliteringsbassäng nyttjas frekvent till både gymnastik och avslappning. Funktionsnedsättning är inget hinder för att träna på vårt gym.

Förutom att du har enskild tid med sjukgymnast varje dag så finns ett stort utbud av gruppaktiviteter. Tillsammans tar vi fram ett rehabiliteringsprogram anpassat till dina förutsättningar.

Mälargården bedriver neurologisk rehabilitering för stroke, MS, postpolio och Parkinsons sjukdom.

För ytterligare information kontakta vår koordinator Lena på direktnummer 08-594 936 34.