

RTP-S

aktuellt

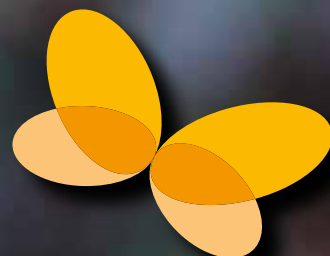
Nr 4
2016

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN



RTP-medlem nominerad
till Årets Eldsjäl!

Bevaka rätten till
fritt val av hjälpmedel!





Linds Ortopediska

Med omtanke och lyhördhet skapar vi bästa
förutsättningar för att tillgodose Dina önskemål.

NÅGRA AV VÅRA PRODUKTER



Kosmetisk
armprotes för
underarms-
amputerad.



Underbensproteser
för bilateralt under-
bensamputerade.



Lärbensprotes som
kopplas till ett i lårbe-
net inopererat titan-
fäste.



Exempel på knäexar-
tikulationsprotes.



Måttanpassad ortos
för olika typer av
knäskador.



Utprovning av special-
anpassad knäortos.



Provfärdig protes för
höftexartikulerad
och/eller hemipel-
vectomi.



En enkel
handledsortos.

www.lindortopediska.se

Innehåll

Med mina ord	3
RTP-medlem nominerad till Årets Eldsjäl	4
Rullstols-workout	6
Stockholms stad stänger Liljeholmsbadet på grund av stora säkerhetsrisker	7
Bevaka din rättighet till fritt val av hjälpmedel	8
Tid är mer än pengar – parkeringsavgifter i Stockholms stad	9
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Rapporter	17
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

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: 17 februari 2017.

Manusstopp: 16 januari 2017.

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Pixabay

Med mina ord ...



Lite historia om Liljeholmsbadet – såsom jag har upplevt det

Under många år har detta bad varit fantastiskt för mig och många andra, eftersom vi som bor i söderort har få andra bad som ligger så centralt som Liljeholmsbadet och med en varmvattenbassäng. Liljeholmsbadet har många fördelar som andra bad saknar, t ex:

- Det är lätt att komma i och ur bassängen då det finns en badhiss.
- Runt hela bassängen löper ett räcke att hålla sig i.
- Tillgängligheten för rullstols- och elmppeburna personer är mycket god med ramper både inomhus och utomhus.
- Badet är litet nog för att hjälp alltid finns till hands.
Detta upplever många som en enorm trygghet!

Redan i början av 1990-talet var det tal om att badet skulle försvinna, eftersom det var för dyrt att reparera. Uppslutningen blev då oerhört stor och protesterna många från många olika föreningar.

Vid ett möte fick vi med oss politiker från alla partierna och de fick till slut klart för sig hur mycket badet betydde för alla. Till slut visade det sig att badet inte alls kostade så mycket att reparera som de tidigare sagt, så badet kom tillbaka till oerhörd glädje för många funktionsnedsatta.

MARIANNE BJÖRKANDER





Landstigning på Ängsö Nationalpark. Foto: Anders Hård.

RTP-medlem nominerad till Årets Eldsjäl

Tack vare Jonas Nilsson har nära 3 000 personer med olika funktionsnedsättningar fått komma ut på sjön, leva lägerliv och fiska. För många är det första gången de åker båt. Eldsjälen Jonas har grundat och driver föreningen SFFF som ordnar äventyrläger samt båt- och fisketurer för funktionsnedsatta.

Även funktionsnedsatta som behöver använda rullstol kan njuta av ett aktivt friluftsliv med båtturer och sportfiske. Det visar eldsjälen Jonas Nilsson, som varje år tar med sig hundratals funktionsnedsatta ut på sjön. Jonas brinner för att fler funktionsnedsatta ska få komma ut på sjön. Tack vare sitt stora engagemang – och en unik båt – förändrar han livet för andra funktionsnedsatta. Jag vill vara med och skapa livskvalitet, säger han. Nästan 3 000

rörelsehindrade personer har fått komma ut på sjön sedan 2010 – tack vare eldsjälen Jonas Nilsson. Du kan ha ett aktivt fiske- och friluftsliv – oavsett funktionsnedsättning. Jag vill inspirera



Jonas med nyfångad lax. Foto: Ella Andén.

andra och visa att allt är möjligt, säger Jonas som efter en motorcykelolycka 2002 är rullstolsburen. Nu är Jonas Nilsson nominerad och utsedd av Folkspels jury som en av fyra finalister till Årets Eldsjäl i kategorin Hälsa.

Röstningen är nu i full gång på www.aretseldsjal.se så gå in och rösta på Din favorit! Röstningen är gratis och pågår ända fram till Eldsjälsgalan i mars 2017 – och detta gäller alla kategorier: Integration, Hälsa, Kamratskap, Ledare och Öppen. Totalt kommer det alltså under året att finnas 20 finalister att rösta på. Den finalist i respektive kategori som får flest röster vinner sitt område – och resultatet presenteras på Eldsjälsgalan. Av de fem kategoriovinnarna utser en jury Årets Eldsjäl, som också presenteras på galan.

Vi tog kontakt med Jonas och ställde några frågor kring nomineringen och hans verksamhet.

Hur känns det att vara nominerad till årets eldsjäl?

Det är helt otroligt att lilla jag blivit nominerad till detta pris. Vi/jag ser det som ett erkännande om att vi jobbar på rätt sätt, att gynna flera och olika kundgrupper.

Varför ska man ge sig ut?

SFFF erbjuder personer med olika typer av funktionsnedsättningar en möjlighet att ta del av ett aktivt friluftsliv vid Oscars Brygga i Tranvik utanför Norrtälje där vi använder vår båt Fred 25 som är den centrala delen i vår verksamhet. Att få möjlighet att vara på sjön i en båt skapar folkhälsa och livskvalité. Att fritt kunna röra sig som andra utan hinder stärker självbilden för vad man som skadad kan klara av. Vi arbetar med förebilder som själva har en funktionsnedsättning eller är skadade och det är oerhört viktigt att visa att det fungerar utan några som helst problem. Hittills har snart 3 000 personer förstått det, men det återstår tusen och åter tusen som inte fått uppleva att fara omkring i en båt och ta sig i land på öar eller varför inte för ett lunchbreak på Ängsö Nationalpark. Förutom båtturer så kan man med fördel sportfiska med oss med olika fiskemetoder och på olika arter. Hos SFFF är rörelsenedsättning inget hinder utan en tillgång.

Många är rädda för att det ska göra ont eller att man kommer att förvärra skadan. Vad har du för råd till dem?

Det finns naturligtvis personer som är oroliga för att aktivera sig till sjöss och för eventuella slag och stötar som det kan komma i och med att man åker i en båt. Vi är lyhörda för våra kunders välmående och vi har hittills inte haft några större problem med detta. Det är viktigt att inte begränsa sig trots att man har en skada, det är fantastiskt att få vara ute och bara se havsörn eller få uppleva en annan miljö



Foto: Ronny Andén

Jonas Nilsson

Ålder: 50.

Familj: Sambo och tre söner, tvillingar som är 11 och en 9-åring.

Bor: Norrtälje.

Gör: Driver och är aktiv i Sveriges funktionshindrades frilufts- och fiskeförening (SFFF) som han startade 2003. Strävar efter att fler människor med olika funktionsnedsättningar ska få komma ut på sjön.

som man inte är van vid. Kom och känn på naturens element eller varför inte fiska strömming eller abborre med oss i SFFF. I vår verksamhet kan man åka båt i långsam fart eller i hög fart. I båda fallen så pratar vi oftast om inomskärstrafik. Det är inte så ofta det är större vågor som slår alltför hårt i båten. Båten Fred 25 är designad för att klara stora vikter vid alla typer av väder och det är inga som

helst problem att följa med även med elrullstol. I båten har vi samma system för fastsättning av rullstolar som i färdtjänstens bilar. Vi har dock ingen handikapptoalett ombord på båten, men vi har det i vår hemmahamn i Tranvik och dessutom finns det på Ängsö Nationalpark. Detta är inget problem utan någonting som man måste planera som alltid, oavsett om man är på sjön eller inte.

Beroende på skada?

Vi arbetar med olika kundgrupper och vi har valt redan från dag ett att inte begränsa oss till våra medlemmar eller en viss typ av funktionsnedsättningar. SFFF:s verksamhet passar alla oavsett funktionsnedsättningar och vi är nu inne på vår 7:e säsong!

Vad behöver man tänka på om man t.ex. har en nackskada?

Vi anpassar nivån utifrån våra kunders möjligheter och vilja att komma ut på sjön. Förstår er fullt ut angående er oro gällande olika skador. Om man bara vill så löser vi det med båttur eller sportfiske. Ella Andén som jobbar hos oss har en nackskada efter whiplash-relaterat våld och har stor erfarenhet av att leva med en nackskada.

Vilket råd vill du ge till andra som vill prova på att ge sig ut?

Sluta begränsa dig! Ta vara på livet, man lever bara en gång! Det är fullt

forts. nästa sida



Jonas äventyrläger. Foto: Ronny Andén.

möjligt att ha ett aktivt friluftsliv även till sjöss. Om man inte vågar eller kan det själv så kan man med fördel göra det hos oss på SFFF. Vi har erfarenhet av olika skador, vår båt Fred 25, säkerhetsutrustning, sportfiskeutrustning och framför allt positiva förebilder som inspirerar alla som valt att besöka oss. Sitt inte hemma och undra, kom med en dag på sjön – det är fantastiskt!

Vad var det som fick dig att starta verksamheten?

SFFF finns för att jag själv råkade ut för en motorcykelolycka 2002 och blev en "rullist". Jag har alltid varit en drivande kraft och en "fisketok". I rullstol är det lite krångligare och jag insåg redan på sjukhuset att möjligheten är väldigt begränsad i rullstol. Dessutom fanns det inte då och finns inte heller idag så många båtar som fungerar ur ett rullstolsperspektiv. Det otroligt viktiga är att man ifrån en rullstol ska kunna hantera sin situation självständigt även i en båt. Jag har därför startat ett företag som ska förse marknaden med sådana farkoster. Dessutom en ideell förening som subventionerar och som nu hjälper till med detta.

Vad hade du för stöd från anhöriga i att ge dig ut och hur mycket betydde det?

Det avgörande är inte stödet från anhöriga utan vetskapen om att man gör skillnad för fler. Den glädje som man får tillbaka när man är på sjön är oslagbar. Det ger livskvalité och hälsa!

KATHARINA JANSSON, JONAS NILSSON
och www.aretseidsjal.se

SFFF grundades 2003 av Jonas Nilsson och är en ideell förening. SFFF:s verksamhet möjliggörs tack vare sponsorer, bidrag och gåvor från företag och stiftelser – samt av nära samarbeten med företag och massor av ideella insatser. SFFF är medlem i Sportfiskarna.

Rullstols-workout



Förbättra hälsa, välbefinnande och funktionsförmåga vill säkert fler än jag.

Det är inte helt enkelt att hitta en bra träningsform som fungerar när man har någon form av funktionsnedsättning. Det finns inte alltid någon idrott som känns rolig där man bor och ibland kan det vara svårt att ta sig till ett gym om det inte är anpassat för personer i rullstol.

Fysisk aktivitet är väldigt viktigt för de flesta, särskilt om man har en begränsad rörlighet eftersom det annars är lätt att gå upp i vikt, vilket begränsar rörligheten ännu mer.

Det är också viktigt att röra på sig eftersom det får oss att orka mer, minskar stress och vid hård träning

frigörs endorfiner som får oss att må bra och känna glädje.

Jag har varit och provat gruppträning med rullstol på Rehab Station ute på Frösunda och kan säga att det är värt att testa.

Att jobba i grupp är så mycket roligare och inspirerande. Efteråt kan man ta en lunch eller en fika i väntan på hemfärd.

YVONNE ANDERSSON



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 anmäldes 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



Stockholms stad stänger Liljeholmsbadet på grund av stora säkerhetsrisker

Liljeholmsbadet vid Bergsundsstrand på Södermalm utgörs av en betongponton försedd med en träöverbyggnad och är en välkänd kulturhistorisk profil i staden. Liljeholmsbadet har varit i bruk sedan 30-talet och är mycket populärt. Tyvärr visar en ny rapport att badet nu är i så dåligt skick att det behöver stängas.

Christine Hultmark Stenman, badombud för RTP-S, författade en skrivelse å RTP-S vägnar till Stockholms stad om varför Liljeholmsbadet måste finnas kvar. Christine skriver att många med erfarenhet av Liljeholmsbadet betonar de många fördelarna med badet såsom den mindre bassängen och avskildheten, men främst för att det är tillgänglighet för funktionshinderföreningarna med bland annat varmvatten och närheten till både kommunala färdmedel och parkering. Liljeholmsbadet med närliggande handikapparkering ligger centralt och är ett av få kommunala bad i söderförort med varmvattenbassäng, utan trappor och trösklar, med en storlek som gör det möjligt för flera funktionshinderföreningar att kunna disponera hela badet för avskilt bruk. RTP-S, tidigare Poliosimklubben, har disponerat Liljeholmsbadet sedan 1950-talet. Något annat bad i söderort, som kan erbjuda liknande badtider och möjligheter, är svårt att finna. Nu har de som tidigare badade på Liljeholmsbadet fått möjlighet att istället bada på Beckomberga sim- och idrottshall.

I kommunikationen med Stockholms stad har RTP-S fått svar från ordförande i fastighetsnämnden Jan Valeskog och idrottsborgarråd Emilia Bjuggren via borgarrådsekreteraren Karin Kolk. Svaret går att läsa nedan:

”Liljeholmsbadet är ett kulturhistoriskt värdefullt och omtyckt bad med gamla anor. På grund av Liljeholms-



badets mycket dåliga tekniska status måste därför badet utredas noga, i en utredning där kostnaderna för en renovering och för ett nytt bad på samma plats utreds.

Vid fastighetsnämndens sammanträde i maj fattades beslut om att en undersökning av Liljeholmsbadets tekniska status skulle genomföras. Vad undersökningen kom fram till skulle senare presenteras för fastighets- och idrottsnämnden. Redan den 17 augusti meddelade dock fastighetskontoret att badet inte kunde öppna efter sommarstängningen på grund av stora säkerhetsrisker. Risker vi från staden inte är beredda att ta. Rapporten som nu har presenterats för fastighetsnämnden och idrottsnämnden visar således på stora säkerhets- och verksamhetsbrister och att en kostsam totalrenovering eller en nybyggnation krävs för att badet åter ska kunna användas. För att bedöma alternativ och kostnader har kontoren fått i uppdrag att redovisa och utreda möjligheterna att renovera badet eller att bygga en ny badanläggning. Kon-

toren har även fått i uppgift att utreda förutsättningarna och intresset för en avyttring av Liljeholmsbadet, för att se om det är möjligt och önskvärt att låta en privat aktör förvärva, utveckla och driva badet fortsättningsvis. I denna fråga har vi dock inte tagit ställning.

Vi är väl medvetna om att badet använts och uppskattats av både privatpersoner och föreningar. Handikappidrottens bokningar i Liljeholmsbadet är nu flyttade till Beckomberga (Stockholms centrum för handikappidrott) som har 32 grader i stora bassängen samt 34 grader i terapibassängen. Sandsborgsbadet kan också vara ett alternativ för dem som har behov av varmare bassäng då temperaturen där ligger runt 30 grader. Vi kommer nu avvakta fastighetskontorets utredning för att se vilka alternativ som finns samt åtgärder som behöver tas.”

Länk till pressmeddelandet ”Stockholms stad stänger Liljeholmsbadet på grund av stora säkerhetsrisker” kommer att finnas på www.rtps.se

KATHARINA JANSSON

Bevaka din rättighet till fritt val av hjälpmedel!

Möjligheten att göra fritt val av hjälpmedel är dåligt utnyttjad, vilket på sikt kan leda till att denna möjlighet försvinner. Visst är det ofta så att de hjälpmedel som erbjuds via Landstingets avtal är bra och tillfyllest för dina behov men ofta kan det vara viktigt att titta på de alternativa lösningar som finns hos de leverantörer som ligger utanför avtalet men kan väljas genom fritt val.

Enligt uppgifter som framkommit till oss händer det alltför ofta att förskrivarna (de inom vården som bland annat utreder behovet av och skriver ut hjälpmedel) glömmer att informera om möjligheten av fritt val. Ytterligare en begränsande faktor är svårigheten för oss användare att enkelt få information om det totala utbudet av leverantörer och hjälpmedel. En av källorna vi hänvisas till för att söka information om hjälpmedel är 1177 Vårdguiden men här redovisas bara ett begränsat antal leverantörer/hjälpmedel, nämligen de som valts ut av Landstinget att ingå. Mot bakgrund av ovanstående är det lätt att förstå att den volym hjälpmedel som köps via fritt val är begränsad i dagsläget.

Vid utnyttjandet av fritt val utgår ett bidrag som motsvarar Landstingets kostnad för motsvarande hjälpmedel

i avtalat sortiment. Eventuell överstigande kostnad för inköp och servicekostnader efter garantitiden får vi själva stå för. För vissa hjälpmedel kan man få ersättning för service. Som funktionsnedsatt är hjälpmedel livsviktiga i vår vardag varför funktion, kvalitet och individuell passform många gånger är viktigare parametrar än kostnaden i valet av hjälpmedel. Eftersom den kompletta informationen saknas i 1177 Vårdguiden och

Vi vill också uppmana alla våra medlemmar att, vid behov, avkräva förskrivarna vår möjlighet till utnyttjande av fritt val.

vi är hänvisade till att själva ”googla” eller på annat sätt söka information för att få en komplett bild av utbudet, kan man fundera över det verkliga värdet av denna för oss så viktiga reform. Att styra vilken typ av information som ska nå vilka målgrupper är ett ypperligt styrmedel för att nå sina syften. Man kan inte låta bli att fundera över Landstingets anledning till och syfte med att på detta sätt begränsa tillgången till information.

Eftersom reformen med fritt val är viktig för många av våra medlemmar har vi beslutat att under en tid ”puffa” för detta i vår tidning och på vår hemsida. Vi vill också uppmana alla våra medlemmar att, vid behov, avkräva förskrivarna vår möjlighet till utnyttjande av fritt val.

Några tips

- För mer information om fritt val se 1177 Vårdguiden. För er som har möjligheten kan informationen nås via länken: <http://www.1177.se/Stockholm/Tema/Hjalpmedel/Artiklar/Fritt-val/Fritt-val-av-hjalpmedel/>.
- För en komplett bild av utbudet av hjälpmedel kan ni som har möjlighet googla på ”handikapphjälpmedel stockholm”.
- Titta gärna på RTP-S egen hemsida www.rtps.se under fliken ”Länkar” där du hittar ett antal nyttiga länkar som har med hjälpmedel att göra.
- Besök Hjultorget där många av de leverantörer som tillhandahåller hjälpmedel visar sina produkter. Mässan körs vartannat år och nästa mäsas går av stapeln 2018. Håll utkik i vår tidning där mässan annonseras.

BENGT-ERIK JOHANSSON



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

Tid är mer än pengar – parkeringsavgifter i Stockholms stad

Vad blir konsekvenserna av Stockholms stads införande av den nya parkeringsplanen? Vi har under tre månaders tid samlat in flera synpunkter.

När Trafikkontoret sänkte den föreslagna avgiften från 300 kronor i månaden (motsvarande 3 600 kronor per år) till 500 kronor per år, var det många som drog en lättnadens suck. Däremot var detta det enda som ändrades i förslaget. Kvar stod den begränsade parkeringstiden.

– Detta innebär att jag måste gå upp mitt i natten för att flytta bilen, säger en oroad medlem.

Men det är flera som har hört av sig till kansliet med liknande berättelser. I slutändan leder detta till att fler använder bilen oftare än vad man

tidigare har gjort, vilket motverkar Trafikkontorets underliggande syfte med den nya parkeringsplanen: minskad miljöpåverkan och bättre framkomlighet.

RTP-S samarbetar med fler organisationer i länet som har medlemmar med rörelsenedsättning, den så kallade RH-gruppen. Det var vi som tillsammans träffade trafikborgarrådet

Daniel Helldén innan beslut om parkeringsplanen fattades. RH-gruppen skrev en gemensam skrivelse till Trafikkontoret vilken uppmärksammades av SVT. Vi arbetar nu med att sammanställa konsekvenserna av den nya parkeringsplanen för att belysa de problem som uppstår för våra medlemmar. Din röst gör skillnad!

JESPER SELLERBERG



Foto: Stockholm stad

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

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	Battider	Höstens sista	Baddagar	
				Vårens första	Vårens sista
Vattenhuset Sfären (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30 Bassäng eller sittgympa	12/12	9/1	19/6
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 9.30 – 10.30	15/12	12/1	15/6
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 9.30 – 10.30	13/12	10/1	13/6
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	12/12	9/1	29/5
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	Christine Hultmark Stenman 070-750 53 97	Onsdagar 19.00 – 20.00	14/12	11/1	31/5
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.30 – 19.00	12/12	9/1	19/6
Långbrobadet (1+3)	Lennart Johansson 070-602 59 91	Söndagar 9.00 – 10.30	11/12	15/1	11/6
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 070-366 61 33 lage.eckeskog@gmail.com	Måndagar 18.15 – 19.30	12/12	9/1	19/6
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.15 – 17.15	7/12	11/1	7/6
Norrtälje ROS Omsorg & Service (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	11/12	11/1	7/6
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	Marianne Mårdenvall 070-317 34 92	Onsdagar 18.00 – 19.00	14/12	11/1	7/6
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	15/12	12/1	8/6

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

15 februari, 15 mars, 19 april, 17 maj.

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

14 december, 15 februari, 15 mars, 19 april, 17 maj.

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/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

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Hjärnskadade.

Torsdagar kl. 13.00 – 15.00

15 december, 19 januari, 16 februari, 16 mars, 13 april, 18 maj och 15 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/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast tisdagen 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 Kronisk smärta

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Kronisk smärta.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

13 december, 14 februari, 14 mars, 18 april, 16 maj och 13 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,

petra.kascelan@rtps.se

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24,

Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: RTP-S

Dialog Ryggmargsskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Ryggmargsskadade.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Kontaktperson för intresseanmälan: 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 Amputerade

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.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Kontaktperson för intresseanmälan: Petra Kascelan

08-545 622 64, petra.kascelan@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 alternativt RTP-S kansli: 08-545 622 60 eller info@rtps.se



Aktiviteter

RTP-S FRISKVÅRD

Klassisk yoga

Välkommen till yoga oavsett om du är nybörjare eller mer 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 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: 1 500 kronor/termin.

Kan även betalas månadsvis med 250 kronor/månad.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

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

Höstterminen slutar 14 december. Vårterminen börjar 11 januari.

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 INFO

Betalar din bilförsäkring dina advokatkostnader?

Advokat *Joakim Jäderstam* från Legare advokatbyrå i Stockholm berättar om hur skadereglering går till efter personskada.

Under skaderegleringen efter en trafikskada står *regelmässigt försäkringsbolaget* för den skadades ombudskostnader som kan vara olika beroende på försäkringsbolag. Den hjälp advokaten kan ge dig är att förklara och driva din fråga när en trafikolycka med personskada har inträffat. Då påbörjas en skadereglering hos ditt försäkringsbolag som ofta kan vara komplicerad och pågå under lång tid. Det är bra om advokaten som du kontaktar har stor erfarenhet av personskade- och försäkringsrätt, för att du ska få fortlöpande kompensation samt råd och stöd under skaderegleringen. En av de vanligaste skadorna till följd av trafikolyckor är nackskador, men många andra skadetyper kan vara aktuella och leda till en skadereglering hos försäkringsbolagen.

Onsdagen den 14 december kl. 17.30 – 20.00

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24,

Rissne Torg i Sundbyberg.

Kaffe/te och bröd serveras till självkostnadspris 15 kr från klockan 17.00.

Anmäl dig senast 8 december till RTP-S kansli
08-545 622 60, info@rtps.se

Frågor besvaras av Maude Stenberg 08-545 622 65.

Arrangör: RTP-S

RTP-S NÖJE

Liljevalchs Vårsalong 2017

Onsdagen den 15 februari kl. 13.00

Adress: Malmskillnadsgatan 32.

Entréavgift: ca 60 kronor vid grupp om 20 personer.

Vid färre deltagare kan kostnaden bli något högre.

Vi samlar in avgiften på plats.

Bindande anmälan senast 1 februari

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

Kontaktperson: Petra Kascelan 08-545 622 64.

Försök att vara där i god tid innan kl. 13.00.

Vår guide är som tidigare Marie Andersson.

Tillgängligheten är god, hissar finns.

2 st hjälpare finns på plats.

Arrangör: Aktivitetskommittén



Aktiviteter



Vill du bli fin i vår?

Ny makeupkurs där du som deltagare får en styling och extra-produkter för 200 kr!

Vill du bli fin i vår? Nu har du chansen att få en möjlighet till att få lära dig att lägga en makeup som passar dig. Du får råd och stöd från en makeupartist! Följ med på en ny spännande kvällskurs på Face Stockholm. Är vi minst fem intresserade och max 10 så är vi varmt välkomna till Face Stockholm.

Under kvällen får du:

- en grundbaserad teoretisk genomgång om hur du enkelt applicerar en vardagsmakeup
- en enkel makeup och rådgivning av en makeupartist
- ställa frågor och välja ut produkter för 200 kr.

Plats: Face Stockholm, Drottninggatan 65.

Kursstart: Onsdagen den 15 februari kl. 17.00 – 19.30

Avgift: 250 kronor (minst 5 deltagare och max 10 deltagare). Betalning sker till bg 134-6261. Skriv "Face Stockholm" på talongen.

Anmälan görs senast den 10 februari 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

Händer i Södertälje

Pysselkvällar

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

Pysselkvällarna fortsätter på måndagar:

5 december är sista gången i år.

Tid: 18.00 – 20.00 i Snickarboan.

Lucia och grötafton tillsammans med DHR

Lördagen den 10 december.

Plats: Allaktivitetshuset.



Mer information om aktiviteter kommer i RTP-S Aktuellt nr 1/2017.

Kontakt: Eva Molnár 070-486 95 13, eva.molnar@tele2.se, Liiza Pettersson 0733-887 774, liisa_55@hotmail.com

Se även www.rtps.se
Arrangör: Södertälje lokalförening



Foto: Pixabay.

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 découpage 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

25 januari, 8 februari, 22 mars, 26 april, 24 maj.

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.

Lunch på restaurangskolan Flitiga Lisa

I Globenområdet invid Tele2 Arena ligger Stockholms stads restaurangskola Flitiga Lisa som erbjuder det bästa ur det varma och kalla köket. Här får eleverna lära sig hur en restaurang fungerar i praktiken.



Onsdagen den 25 januari kl. 11.15 – 13.00

Adress: Arenavägen 60

Pris: 70 kr för tvårätters, 90 kr för trerätters.

Anmälan senast 17 januari.

Vi har bokat för 15 personer, så först till kvarn!

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.

Kurser våren 2017

Foto

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 för just din grupp 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: 23 februari.

Plats: Vernissagesalen i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10, Sundbyberg.

Egenavgift: 600 kronor för nyanmälda (minst 5 och högst 6 deltagare).

RTP-StS är tillsammans med ABF Norra Storstockholm medarrangör av Fotokursen.

Måla akvarell

Välkommen på akvarellkurs på torsdagar med lärare Christina Olivecrona!

Torsdagar kl. 10.00 – 13.00

Kursstart: 23 februari.

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

Egenavgift: 828 kronor (minst 5 deltagare).

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.



OBS Anmälan till samtliga kurser är bindande!

Anmälan till samtliga kurser görs till RTP-S kansli 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 Norrtälje

Decemberfest

**Måndagen den 12 december
kl. 18.00**

Plats: Mariagården

Självkostnadspris.

Årets tema annonseras på hemsidan.

Anmälan till Anita Knutsson

0176-179 80 eller

marie.karlin@hotmail.se



Planerat besök på ABBA museum

I februari/mars då datum är fastställt kommer mer information på hemsidan och i tidningen.

Besök i Vikingabyn på Storholmen

I maj/juni då datum är fastställt kommer mer information på hemsidan och i tidningen.

Om du är intresserad av någon av ovanstående aktiviteter hör gärna av dig med intresseanmälan så vet vi hur många som är intresserade.

Kontaktuppgifter och intresseanmälningar:

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

Under våren 2017 kommer RTP-NV att anordna följande aktiviteter för medlemmar:

Kurs i spanska – i slutet av mars.

Latinsk Afton med underhållning och mat – i slutet av april.

Strömmingsfiske i Norrtälje med Jonas Nilsson – i slutet av maj.



Mer detaljerad information kommer i RTP-S Aktuellt nr 1/2017.

Biljard, bad, caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl. 15.00 – 18.00

Möjlighetens Hus, Ryttagatan 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



Foto: Gabrielle Roland Waldén

Aktiviteter

Resor med RTP-S

RTP-S Aktivitetskommitté planerar för följande resor under 2017.



Foton Sala silvergruva.



Dagsresa till Sala och Sala silvergruva Torsdagen den 4 maj 2017

Avresa från Sundbyberg 08.30 på morgonen. Via Enköping kommer vi till Sala och Måns Ols värdshus som ligger naturskönt vid sjön Långforsen strax utanför Sala. Här dricker vi förmiddagskaffe med smörgås. Från Måns Ols är det nära till Sala Silvergruva som blir vårt nästa besök. Vi åker hiss tillsammans med en guide ner i Ulrica Eleonora gruva på 155-metersnivån. Tänk på att här nere är temperaturen ständigt ca +2 grader, så varm klädsel är att föredra. Ulrica Eleonora gruva började brytas omkring 1690. Gruvan är tillmakad med släta vackra ytor, enorma salar och små trånga orter och har inte förstörts av senare brytning. Gruvans vattennivå ligger alldeles här och Christinasjön breder ut sig som i en sagogrotta. I ekosalen rullar efterklangen av våra röster runt och lyssnar man riktigt noga kanske man till och med kan höra ekot av gångna tiders arbetare som hackar i berget. Några av de trästegar som gruvarbetarna använde sig av i sitt arbete står fortfarande kvar att beskåda. Vi följer de blå ljusen som leder oss runt i gruvan och vi får gruvans historia berättad av vår kunniga guide. Vid visningens slut åker vi hiss upp genom Knechtschaktet. Efter denna hisnande upplevelse äter vi lunch på Vårdshuset som ligger på gruvområdet.

Tillgänglighet: Visningsnivån på 155 meter är tillgänglig för rullatorer och rullstolsburna med hiss både upp och ner. Handikappanpassad portabel toalett finns på 155-metersnivån.

Vi lämnar Sala och åker söderut till Åsby trädgård utanför Hallstahammar. Åsby växtvaruhus är en handelsträdgård som skiljer sig från vanliga handelsträdgårdar. Hit kommer mycket folk enbart för att beundra växtprakten. Här kan man se och handla allt som hör till växter och växtodling i hemmet, man har även en tropisk miljö med exotiska växter. Efter en stund i växtoasen med inköp och

kanske en kopp kaffe beger vi oss mot hemorten igen. Tillbaka i Stockholm är vi vid 17.30-tiden.

Pris för resan: ca 735 kronor (2016 års pris) vid min. 30 personer. Inkl. resa i turistbuss med toalett och hiss för rullstolar, förmiddagskaffe och lunch.

Visning och entré enligt program.

Intresseanmälans ska göras senast 1 mars till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

Kontaktperson: Petra Kascelan 08-545 622 64.

OBS ! Anmälan är bindande.

Tvådagarsresa till Karlstad och Lars Lerins konsthall 29-30 september 2017

Höjdpunkten på denna tvådagarsresa är besöket på Lars Lerins konsthall i Karlstad.

Värmlandssonen Lars Lerin född i Munkfors 1954, konstnär och författare som fick Augustpriset 2014 för sitt konstnärskap. Lars Lerin är enligt många konstkritiker Sveriges främste akvarellmålare.

På vår Värmlandsresa kommer vi också att göra ett besök i Alsters herrgård, Gustav Frödings födelsegård strax utanför Karlstad där vi får höra berättas om Frödings liv och gärning.

På hemvägen gör vi också ett besök på Julita Vårdshus.

En övernattningshotell Scandic City som ligger centralt i Karlstad.

Hel resebeskrivning med ytterligare information om denna resa i kommande nr av RTP-S Aktuellt.

Arrangör: RTP-S och Sundbergs Buss AB



Amputerade möttes i Tylösand

Den 16-17 september möttes ett drygt 20-tal amputerade, inklusive en anhörig till en amputerad och en person som stod inför en amputation, i Tylösand utanför Halmstad. Initiativet till mötet hade tagits av Lindhe Xtend AB, ett företag som drivs av Christoffer Linde, själv amputerad. Christoffer och hans team höll i programmet som var väl komponerat.

Christoffers utgångspunkt var att det saknas en brukarorganisation för amputerade i Sverige. Han ansåg att en sådan behövs och ville på detta sätt diskutera hur man kan få igång en sådan.

Vi peppades under seminariet av inspirationsföreläsningar av dels Sonia Elvstål, dels Christoffer själv.

Som föreläsare hade man bjudit in ordförande i den Norska brukarorganisationen, Nils Odd Tønnevold som berättade vad föreningen Momentum i Norge hade uppnått under de 20 år som man verkat. Man utbildar exempelvis coacher som på ideell basis kan besöka nyamputerade eller den som står inför en amputation. Man har ett omfattande nätverk inom sjukvården

men deltar också i ett internationellt arbete. Han menade att en svensk organisation skulle vara mycket välkommen som samarbetspartner.

Jag själv var personligen inbjuden för att berätta om RTP och vilka möjligheter som finns att organisera sig inom denna organisation. Detta passar ju väl ihop med RTP:s ökande aktivitet för den amputerade skadegruppen. Det förekom en hel del frågor om förbundet.

Som slutresultat bildade mötet en arbetsgrupp om fem personer, med olika funktionsnedsättningar, ålder och kön. Avsikten är att arbeta vidare med frågan och bland annat ta kontakt med RTP. Något som troligen underlättas av att Marit Sundin, projektanställd på RTPs förbundskansli för att arbeta med de amputerades frågor, var en av deltagarna vid mötet. Hallands lokalförening i RTP var också representerad.

Förutom dessa allvarliga frågor så erbjöds det bad och SUP – Stå Upp Paddling – och på lördagen introduktion till golf på Ringenäs golfbana.

NILS JUNEHILL

Möjlighetsdagen 2016

För tredje året i rad anordnades Möjlighetsdagen av Personskadeförbundet RTP-S, Rehab Station Stockholm, Bosse Råd och Stöd, Reumatikerdistriktet Stockholms län, Neuroförbundet Stockholm och DHR Stockholms län.

Temat för i år var Hälsa och välbefinnande och föreläsningarna fokuserade på träning, kost, levnadsvanor, teknologi och sex. Rehab Station Stockholm stod för lokalerna som tog emot ett hundratal personer som hade anmält sig. Fullsatt, med andra ord. Inte minst är det ett bra tillfälle att träffa människor och byta erfarenheter.

Arbetet med nästa års Möjlighetsdag är redan i full gång, så kontakta oss med förslag och synpunkter!

JESPER SELLERBERG

Kafferep på ROS i Norrtälje

Och, varför har man slutat med kafferep?

Detta var mitt första och det var bara så trevligt. Så enkelt och så trevligt när alla hjälper till. Vi hade satsat på sju sorters hembakade kakor, det blev nio och dessutom hembakade bullar. Det kändes extra roligt att ha något att erbjuda den som var gluten- eller laktosintolerant. Det var också roligt att kunna erbjuda dem som inte badar någon aktivitet.

I vårt stressade samhälle tror jag inte att man ska underskatta möjligheten att sitta ner och bara prata en stund. Vid mitt bord löste vi flera problem och det kändes bra. Trevligt var att vi hade gäster från Tullinge, Stockholm, Södertälje, Linköping och Norrtälje så klart.

Varmt tack till alla som bakade och de som fixade blommorna och alla som hjälpte till. Det gjorde vi bra, det blev en riktigt trevlig eftermiddag.

NANN PALMGREN



Foto Pixabay



Resa i Vilhelm Mobergs spår



Bengt-Erik
Johansson .
Ordf. i RTP-S.

Dag 1 (31 augusti)

Ja, så var det då dags att påbörja den efterlängtrade resan till Småland för att följa spåren av Vilhelm Moberg. Sundbergs buss hade som vanligt fått uppdraget att köra oss 23 resenärer som hade samlats tidigt på morgonen. Sundbergs har en alldeles utomordentligt bra buss utrustad med rullstols-hiss, toalett och även WiFi.

Vi påbörjade färden mot vårt första stopp för dagen, Nyköpingsbro, där vi stannade för att fika. Färden fortsatte söderut mot Vårdshuset Tindered där matborden stod uppdukade och beredda för våra nu ganska hungrande magar. Efter en välbehövlig och god pannbiff med lök och en stunds vila i den varma solen fortsatta så färden mot Oskarshamn och ett besök på Döderhultarns museum. Här fick vi först en introduktion i form av en

kortare film om Döderhultarn och därefter kunde vi se hans alster. Vi var nog alla imponerade av hur han med enkla verktyg och en bit trä har kunnat skapa så många fantastiska verk. De som var intresserade kunde passa på att också göra ett besök på sjöfartsmuseet som låg i angränsande lokaler.

Så småningom nådde vi Kalmar, vår slutdestination för dagen, och vårt hotell Kalmarsund som låg mitt i stans nöjeskvarter. I avvaktan på middagen som serverades 19.00 tog flera av oss tillfället i akt att upptäcka omgivningarna runt hotellet och till och med ta



Bröllop – ett av Döderhultarens alster.

en liten öl på hotellets egen uteservering. På andra sidan gatan kunde vi se en stor mängd ungdomar samlas klädda i overaller och andra utsmyckningar utanför en lokal. Det visade sig att lokalen Sjöjukan var en studentpub och att man samlades för en s.k. ”nollning” där de nya studenterna ska invigas i studentens ystra leverne. Jag var själv tacksam över att jag tänkt på att ta med öronproppar som gjorde att jag kunde snusa ostört hela natten.

Dag 2 (1 september)

Strax efter klockan 8 på morgonen körde Desirée, vår utomordentligt duktiga och trevliga chaufför, fram bussen inför dagens utflykt. För att ge oss en än bättre upplevelse hade Sundbergs buss ordnat med en lokal guide för dagens rundtur i fotspåren av Vilhelm Moberg. Babette Lindström skulle visa sig vara ett riktigt guldgruv bland guider som verkligen förgyllde vår resa.

Rapporter

Vi började resan genom Kalmar stad och Babette kunde visa och berätta om Kalmars mycket intressanta historia och vackra platser. Vår resa fortsatte via Nybro mot Emmaboda och Duve-måla. Här hade Wilhelm Mobergs mormor sitt hem och också Kristina i boken om utvandrarerna. En mycket vacker trakt men också tungarbetad för de människor som levde på jord- och skogsbruk här vid tiden för den stora utvandringen till Amerika.

Vi fortsatte vår resa på den s.k. "utvandrarernas väg" via Skruv till Moshultamåla (en plats i närheten av Moshult) där en staty av Vilhelm Moberg visade var han, när det begav sig, själv gick i skola. Vår guide kunde berätta om Vilhelms uppväxt och hur han (som alla andra på den tiden) fick börja göra rätt för sig genom hårt arbete redan från mycket unga år.

Vår resa fortsatte mot Klasatorpet i Långasjö socken. Där möttes vi av representanter från hembygdsföreningen som hade förberett kaffebord med egenhändigt bakat bröd. Mums! Vid kaffet berättade en av representanterna från hembygdsföreningen om torpets historia och livet i Långasjö vid tiden för den stora utvandringen. Torpet byggdes i början av 1800-talet och fick sitt namn efter före detta ryttare Per Klase i Växjö kompani som bodde här en tid. Sedan dess har det bebotts av flera familjer. Torpet är sedan 1969 ett sommaröppet hembygdsmuseum.



Klasatorpet.

En av de stora händelserna i torpets historia är att det användes som inspelningsplats för huvudpersonernas bostad **Korpamoen** i filmatiseringen av romanen *Utvandrarerna* från 1969. Av de 1,3 miljoner svenskar som emigrerade till USA, var omkring 1200 personer från Långasjö och några från Klasatorpet.

Efter kaffet och den förnämliga presentationen fick vi möjlighet att själva vandra runt och titta närmare på och i de olika hus som utgör Klasatorpet. Torpet ligger synnerligen vackert och saker finns kvar som påminner om filminspelningen, bland annat Kristinas gunga i stallet.

Efter Klasatorpet styrde vi kosan mot Kosta glasbruk. Detta visade sig vara ett stort "shopping center" med, förutom glasbruket, ett flertal affärer. Vi blev mottagna av ställets egen försäljningschef som naturligtvis hoppades på att vi alla skulle låta på plånböckerna. För att ge oss nödvändig

energi påbörjades besöket med en god lunch i den egna restaurangen. Efter lunchen tog många av oss chansen att göra fynd i de olika butikerna.

Vi började nu närma oss resans slut men först ett stopp i Madesjö där vi skulle besöka det lokala museet. Museet i Madesjö visade sig vara en riktig pärla och väl värt besöket. Museet ligger i gamla kyrkstallar som tidigare användes för kyrkbesökarnas egna hästar. Väggarna mellan de olika stallarna har tagits bort och på så sätt har man fått en byggnad som nu, enligt vår guide, är Sveriges näst längsta träbyggnad. Denna är nu fylld av cirka 7 000 föremål ordnade i olika miljöer som tillsammans på ett mycket estetiskt och pedagogiskt sätt åskådliggör bygdens historia. På vägen till Kalmar passade vi på att släppa av vår guide Babette i Nybro och tackade henne med rungande applåder.

Dag 3 (2 september)

Så var det då dags för återresan till Stockholm. Även denna dag hann vi med ett antal stopp på vägen bland annat på Gabriels keramik och i Ringarum för lunch. Klockan 18.00 (ungefär) landade vi så i Sundbyberg och kunde återigen summera en fantastiskt trevlig och underhållande resa. Så ni som inte åkt med på RTP-S resor tidigare, gör det! Ni kommer garanterat inte att ångra er.

TEXT OCH FOTO: BENGT-ERIK JOHANSSON

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

Resan till Vikbolandet - Norrköping

Den 10 september gjorde RTP:s och DHR:s medlemmar i Södertälje en bussutflykt till Vikbolandet och Norrköping.

I strålende sol klockan 08.00 startade vi resan mot Vikbolandet. När vi kom fram till Bråviken fick vi tyvärr besked att färjan över till Vikbolandet var ur funktion. Vi fortsatte med buss den vackra resan längs Bråvikens stränder till Vikbolandet.

På Vikbolandet gjorde vi ett besök på en strutsfarm med ca 200 strutsar som fritt gick omkring i stora inhägnader och där de vistas större delen av året. Vi fick bland annat veta att strutsen är världens största nu levande fågel och endast finns i vilt tillstånd i Afrika. Den kan inte flyga men springa desto snabbare, runt 80 km/h. Strutsen har också mycket bra syn och kan bland annat se en tändsticksask på långt håll. Att strutsen "sticker huvudet i sanden" då den är rädd är endast en myt och vad det uttrycket kommer ifrån, kan man fråga sig.



Vi fortsatte sedan vår färd på Vikbolandet mot Östra Husby och den väntande lunchen på Café Ro, där servitören inte bara serverade oss utan även sjöng och spelade! Mätta och belåtna fortsatte vi resan på Vikbolandet och nästa stopp var Zarah Leanders museum som sedan 2007 finns inrymt i Häradsammars Bygdegård. År 2007 var det 100 år sedan Zarah Leander föddes och detta uppmärksammades med att Zarah Leandersällskapet bildades och museet öppnades. Vi fick här höra lite om hennes liv och långa karriär.

Därefter lämnade vi Vikbolandet och vår färd gick nu in mot Norrköping där en stadsvandring i industrilandskapet väntade oss. Vid statyn av Louis De Geer på Gamla torget i Norrköping mötte vi vår guide Elvy. Elvy berättade om Louis De Geer, som var en vallonsk-nederländsk-svensk köpman och industriidkare

och levde mellan åren 1587 till 1652. Han kallades för "den svenska industrins fader" och var bland annat initiativtagare till Sveriges första handelskompani.

Vi fortsatte sedan vår stadsvandring i det unika industrilandskapet runt Motala Ström där området domineras av strömmens forsande vatten och av ståtliga fabriksbyggnader.

I en av de gamla byggnaderna, där det tidigare fanns en pappersfabrik, har man nu inrymt Louis de Geer konsert & kongress där man bland annat kan lyssna till en av landets främsta symfoniorkestrar.

Industrilandskapets entré till Kvarnholmen är Holmentornet från 1750 som på den tiden hade en livsviktig funktion eftersom man härifrån kunde hålla brandvakt. Holmentornet och många andra gamla byggnader i industrilandskapet är målade i gult, i dag kallar vi färgen "Norrköpingsgult" och färgen är ett resultat av en av arkitekternas resa till Paris, där han fick se hur man blandade gul färg i bruket.

Vi passerade också "strykbrädan", en gång Laxholmens klädesfabrik, numera centrum för lärande och kommunikation. Bredvid "strykbrädan" fanns också "strykjärnet" som idag inrymmer Arbetets museum. På andra sidan Motala ström såg vi Visuallingscenter C som kombinerar forskning med nyskapande kultur, här finns också Norrköpings Science Park samt "Värme kyrkan", den tidigare ångpannecentralen som idag är en unik evenemangsarena med plats för både nöjen och konferenser. På taket till "Värme kyrkan" tänds varje år i advent de fyra ljusen i en av världens största adventsljusstakar.

Efter en lång men mycket intressant och lärorik dag i Östergötland vände vi hem till Södertälje igen.

EVA MOLNAR OCH BRITT ANDERSSON

Intressant modevisning i Gustavsberg

En solig dag den 26 september då sensommarvärmen fortfarande hängde kvar i luften, gjorde vi några få tappra ett besök i butiken som går under klädmärket "Care Collection" i Gustavsberg.

Fler medlemmar hade anmält sig till denna modevisning men uteblev tyvärr på grund av att färdtjänsten vid beställning av bil inte kunde hitta



adressen. Tråkigt för oss alla, men framför allt för dem som uteblev.

Hur som helst, så blev vi som lyckats ta oss dit hjärtligt mottagna av butikens ägarinna Inga-Lill, som med sin personlighet och utstrålning visade oss butikens kollektion.

Inga-Lill berättade att kollektionen som är ålderslös och tidlös, helt svensktillverkad i trikså-jersey, vänder sig enbart till kvinnor och barn och passar för användning året runt.

Några av plaggen kan man själv komponera efter egen stil och smak.

Under modevisningens gång blev vi bjudna på nybakade muffins och hemmagjord läskande äppelmust som smakade utsökt gott.

Detta besök uppfyllde våra högsta förväntningar både vad gäller visningen av kläderna och tillgängligheten i butiken.

PETRA KASCELAN

Öka livskvalitén för personer med hjärnskada – och gör det "hjärna tillsammans"!

Hjärna Tillsammans är ett unikt samverkansprojekt i Stockholms län för personer med förvärvad hjärnskada. Syftet är att skapa en gemensam plattform där patientföreningar, vårdgivare och personer med förvärvad hjärnskada kan mötas.

Christer Olsén, informatör på RTP-S kansli, var på kick-off för projektet den 6 oktober i landstingshuset där hjärnforskaren och läkaren Per Hamid Gathan var moderator. Medverkade gjorde också landstingsrådet Ella Bohlin (KD), professor Nils Wahlgren och patienter som berättade om de positiva effekterna som social kontakt kan ha för den som har en hjärnskada.

– Jag kände verkligen en stark gemenskap när jag var där, säger han. Christer föreläser för skolungdomar, vårdpersonal och andra som råkat ut

för hjärnskada om vägen tillbaka till ett normalt liv. Något som han gärna tar med sig i projektet Hjärna Tillsammans.

Lena Ringstedt, ordförande i Afasi-föreningen Stockholms län och en av initiativtagarna till projektet, poängterade patientföreningarnas betydelse för att livet efter den akuta sjukvården ska bli så bra som möjligt. Idag talas det om "attestupan" när vårdkedjan för hjärnskadade tar slut.

– Det är här patientföreningarna spelar en oerhört viktig roll i att skapa ett socialt sammanhang och meningsfulla aktiviteter som förbättrar livet för den som har en förvärvad hjärnskada. Och det gör vi "hjärna tillsammans", sade Lena under dagen.

Läs mer på hjarnatillsammans.se

JESPER SELLERBERG



Glamour hela kvällen

Torsdagen den 6 oktober gjorde vi ett återbesök på Make Up Institute's sminkkurs.

Det blev en trevlig och givande kväll där kursen inleddes av Shaul Moalem med en grundbaserad teoretisk genomgång hur man lägger en makeup anpassad till olika utseenden beroende på färg och form.

Vår medlem Ann Charlotte Björn fick äran att sitta modell för en makeupartist och vi övriga fick följa hela förvandlingen från helt osminkad till en perfekt passande dagmakeup.

Det blev ett fantastiskt bra resultat där förvandlingen gav ett fräscht och naturligt intryck då makeupen helt anpassades efter hennes färger och personlighet.

Vi samlades sedan för att få en färganalys, där alla i gruppen fick delta och bedöma vilken årstid respektive deltagare tillhörde.

Det blev många förslag och gissningar innan Shaul Moalem slutligen avslöjade svaren.

Därefter fick vi råd av en makeupartist vilken färg på olika sminkprodukter som passade just den årstiden.

Det var idel nöjda och glada miner hela kvällen som avslutades med en överenskommelse, detta måste vi göra om.

PETRA KASCELAN



70-årsfirande med kafferep och goda samtal

I samband med RTP-dagen och firandet av 70-årsjubileet bjöd RTP-S in Mikael Hedberg, leg fysioterapeut och kommunikolog, som föreläste om hur man kan hålla igång hjärnan med hjälp av kroppen. Mikael har över

20 års erfarenhet som fysioterapeut med inriktning på OMT (ortopedisk manuell terapi), idrottsmedicin och neurosensomotorisk träning. Cirka 35 personer deltog när Mikael bjöd på mycket skratt och många aha-upp-

levelser om hur man med enkla rörelser kan träna den delen av hjärnan som man inte är så aktiv med i vardagen. Bara genom att göra saker i kors och krypa på golvet så får hjärnan jobba på högttryck. Ivriga diskussioner följde efter föreläsningen samtidigt som det bjöds på kaffe med dopp.

YVONNE ANDERSSON



Mikael Hedberg föreläste om hur man kan hålla igång hjärnan med hjälp av kroppen.

Bosses 35-årsjubileum

Vi på RTP-S deltog den 5 oktober när Bosse – Råd, Stöd & Kunskapscenter firade 35 år. Man bjöd på en mycket intressant, givande och inspirerande eftermiddag. Marita Fernström öppnade upp firandet med ett välkomsttal. Därefter tog Ulrika Stuart Hamilton, som är generalsekreterare i Famna Riksorganisationen för idéburen vård och omsorg, över scenen. Hon pratade specifikt om verksamheter som arbetar idéburet med mångfald och jämställdhet.

Firandet fortsatte med att det hölls ett panelsamtal. Samtalsledaren var Erika Wermeling och deltagarna som var inbjudna till panelen var Maria Johansson, Catrine Lundell, Tobias Holmberg och Jonas Franksson. Debatten i panelen var mycket inspi-

rerande och underhållande. Diskussionen handlade om att människor kan bli negativt särbehandlade och diskriminerade på grund av funktionsnedsättning, kön, sexuell läggning och normbrytande könsidentitet. Man ställde sig frågan; Vad händer när olikheter möts i vardagen?

Att en diskriminering och sär-



behandling kan se olika ut var alla överens om beroende på den roll man har för stunden i sin privata eller i sin arbetsroll. Man berörde många sammanhang kopplade till temat. Man lyfte även fram att om någon särbehandlas på grund av tillhörigheter så kallas det för intersektionalitet och att en situation som utsatt då blir extra svår och komplex för personen i fråga.

Panelens samtal avrundades slutligen med en önskan att det i framtiden ska bildas en rörelse för mänskliga rättigheter. Rörelsens uppdrag skulle vara att verka för att olikheter ska mötas och samverka i en samlad kraft för att skapa ett mer öppet samhälle. Att få följa panelen var mycket lärorikt och intressant. Firandet avslutades därefter med mingel och ett mycket fräscht och lyxigt tilltugg.

PETRA KASCELAN

Lärorikt om kost och hälsa

Visst kan det vara svårt att leva upp till alla råd om en sund livsstil och att ta de viktigaste stegen mot en bättre hälsa.

Torsdagen den 20 oktober fick vi, ett 20-tal RTP-S medlemmar, lite hjälp på vägen genom en grundläggande och underhållande föreläsning av Fredrik Paulún, näringsfysiolog och författare till ett större antal böcker.

Vi fick en föreläsning om de viktigaste punkterna för att äta nyttigt och hur man med små medel kan uppnå stora förändringar t.ex. när det gäller blodsockerbalans, fetter och antioxidanter.

Om vi inte redan visste detta så fick vi lära oss att vi bör äta mat lagad från grunden och på riktiga råvaror. Nyttigt är också att äta mat med naturlig färg (färgen kommer från antioxidanter), ju mer naturlig färg desto nyttigare, t.ex. rödkål, örter och svarta bönor m.m. Vidare bör vi äta mat med nyttiga fetter t.ex. omega 3 men även rapsolja, olivolja, nötter och avokado med sina enkelomättade fetter som är bra för både hjärtat och fettförbränningen.

Nyttigt är också mat med mycket protein eftersom protein mättar bättre och ger bättre blodsockerbalans. Vi

bör också äta mer fisk och skaldjur som innehåller omega 3-fetter och som också är proteinrikt, fisk som lax, röding, makrill, sill och ål. Även kyckling och ägg är rika på proteiner. Naturligtvis bör vi också äta mycket frukt, bär och grönt som är rika på antioxidanter (bland annat C- och E-vitamin) och dessutom har få kalorier.

Detta och mycket mer fick vi lära oss under den ca 1,5 timme långa föreläsningen som föregicks av provsmakning av Paulúns produkter, supergröten med blandning av olika bär samt superjuicer med olika bärsmaker som allt smakade förträffligt gott.

ROLF WIDÉN

Foto: Peter Knutson



I Paulúns kylskåp:

- Potatis
- Rotfrukter
- Grönsaker
- Frukt och bär
- Baljväxter
- Fullkorn
- Nötter och frön
- Ägg
- Fisk och kyckling
- Olivolja



Joanna och Fredrik Paulún. Foto: Christer Olsén.



Norrtälje firade Norge på Ålands hav

I år flyttade vi vår traditionella Ålandsresa till våren, för det blir mycket kafferep i höst. Då hamnade vår lilla utflykt på Norges nationaldag, det var en alldeles perfekt dag. Vindstilla, soligt och väldigt lite folk. Det gör ju resan så mycket behagligare när man slipper köa överallt.

Vi var färre än hälften mot vad båten har kapacitet för. Och vi hann med allt som vi brukar göra, spela lite bingo, vinna lite pengar, sitta ute på däck och njuta, shoppa lite och inte att förglömma äta mycket och god mat. Ja, det var en trevlig dag.

NANN PALMGREN



Lite frågesport

Vad är detta för djur?

1. Dålig gångare
2. Kånkar på odör
3. Okokt fyrbening
4. Skänka saker
5. Talar ej
6. Slappt könsorgan

Gissa förnamn!

1. Kan man slå på snöret
2. Finner han fågellägg i
3. Har hon sin lediga dag
4. Möter hon i Tallinn
5. Är han till sin syster
6. Äter han till frukost

Svar på sid 26.

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

Lars Peterson, NV Storstockholm, sammankallande

08-121 475 65

Marie Kårlin, Norrtälje

070-316 10 07

Anita Lindskog, StorStockholm

070-697 63 11

Leila Haukkala, Södertälje

073-693 97 41

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2017 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@gmail.com

Inger Rolfner-Mölleberg

070-526 40 60

Södertälje lokalförening

Karin Bodin, sammankallande

08-552 452 09

Bruno Stockinger

08-552 405 56

Britt Andersson

08-550 152 85

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 30 mars 2017 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 15 mars 2017.

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 13 mars** till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

StorStockholms lokalförening

Tisdagen den 7 mars 2017 kl. 18.00 – ca 20.00

Plats: Kavallerivägen 24, Rissne Torg, Sundbyberg

Ordförande: Marie Kärin, ordförande i RTPs Lokalförening i Norrtälje.

Anmälan senast 15 februari görs till Yvonne Andersson 08-545 622 68 eller yvonne.andersson@rtps.se

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2017.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 25 februari 2017 kl. 14.00 – ca 18.00

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1 A Gruvan.

Anmälan senast 15 februari till Eva Molnár

070-486 95 13, eva.molnar@tele2.se

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2017 till Eva Molnár 070-486 95 13 eva.molnar@tele2.se

Norrtälje lokalförening

Torsdagen den 23 februari 2017 kl. 18.00 – ca 20.00

Plats: ROS samlingssalen, Hamnvägen 12, Norrtälje.

Anmälan senast 15 februari 2017 till Anita 0176-179 80.

Lättare förtäring serveras! Uppge ev. allergi vid anmälan!

Föredragningslista: se sid 24.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2017, adress

Norrtälje lokalförening i Personskadeförbundet RTP, Hamnvägen 12, 761 32 Norrtälje eller norrtalje@rtp.se

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Torsdagen den 23 februari 2017 kl. 18.00

Plats: ABE, Optimusvägen 12 A, Upplands Väsby

Anmälan senast 15 februari 2017 till Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70, bejohansson8@gmail.com

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2017 till Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70, bejohansson8@gmail.com

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

Telefonsvare dygnet runt

Faxnummer: 08-622 65 55

Besöksadress:

Postpoliomottagningen
Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken
Hus 60, plan 2
Danderyds sjukhus AB

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 11-16.

DECEMBER 2016

Torsdag	8	Anmälan Info Advokat Joakim Jäderstam
Lördag	10	Lucia och grötafton Södertälje lf
Måndag	12	Decemberfest i Norrtälje lf
Tisdag	13	Dialog Kronisk smärta
Onsdag	14	Info Advokat Joakim Jäderstam
Onsdag	14	Dialog Polioskadade
Onsdag	14	Träning på Rehab Station Sthlm slutar
Torsdag	15	Dialog Hjärnskadade

JANUARI 2017

Onsdag	11	Träning på Rehab Station Sthlm börjar
Tisdag	17	Anmälan Lunch på Flitiga Lisa
Torsdag	19	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	25	"Färg, form och hälsa"
Onsdag	25	Lunch på restaurangskolan Flitiga Lisa



www.teamolmed.se

teamolmed
för ett rörligare liv

FEBRUARI

Onsdag	1	Anmälan Liljevalchs Vårsalong 2017
Onsdag	8	"Färg, form och hälsa"
Fredag	10	Anmälan Face Stockholm
Tisdag	14	Dialog Kronisk smärta
Onsdag	15	Dialog Polioskadade
Onsdag	15	Dialog Nackskadade
Onsdag	15	Liljevalchs Vårsalong 2017
Onsdag	15	Kursstart Face Stockholm
Torsdag	16	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	23	Kursstart Foto
Torsdag	23	Kursstart Måla akvarell
Torsdag	23	Årsmöte Norrtälje
Torsdag	23	Årsmöte Nordvästra Storstockholm
Lördag	25	Årsmöte Södertälje

MARS

Onsdag	1	Anm. Dagsresa till Sala o. Sala silvergruva
Tisdag	7	Årsmöte StorStockholm
Tisdag	14	Dialog Kronisk smärta
Onsdag	15	Dialog Polioskadade
Onsdag	15	Dialog Nackskadade
Torsdag	16	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	22	"Färg, form och hälsa"
Torsdag	30	Årsmöte Distriktet

APRIL

Torsdag	13	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	18	Dialog Kronisk smärta
Onsdag	19	Dialog Polioskadade
Onsdag	19	Dialog Nackskadade
Onsdag	26	"Färg, form och hälsa"

MAJ

Torsdag	4	Dagsresa till Sala och Sala silvergruva
Tisdag	16	Dialog Kronisk smärta
Onsdag	17	Dialog Polioskadade
Onsdag	17	Dialog Nackskadade
Torsdag	18	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	24	"Färg, form och hälsa"

JUNI

Tisdag	13	Dialog Kronisk smärta
Torsdag	15	Dialog Hjärnskadade

Svar till frågesporten:

Vad är detta för djur? **1.** Gorilla, **2.** Bärfis, **3.** Rådjur, **4.** Geting, **5.** Tiger, **6.** Fladdermus Förnamn: **1.** Knut, **2.** Bo, **3.** Frida, **4.** Ester, **5.** Bror, **6.** Teofil

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,	08-545 622 62	joanna.bachorz@rtps.se
kanslichef		
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

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

Norrälje lokalförening

Marie Kårlin 070-316 10 07 marie.karlin@hotmail.se

Södertälje lokalförening

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

Tips



Ett tips när du tar på dig stödstrumpor är att använda skrubbandskar. Du får ett bra tag och slipper glida med händerna.

ELSIE MARTINSSON



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>

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!

Distriktsstyrelsen, distriktskansliet och redaktionen tackar för det gångna året och önskar alla nya och gamla medlemmar en riktigt God Jul och ett Gott nytt år!



Stöd utgivningen av RTP-S Aktuellt genom att sätta in lägst 50 kronor på bankgiro 134-6261.

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

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.



www.malargarden.se