

RTP-S

aktuellt

**Nr 3
2018**

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

**Hon som banat vägen
Hur blir livet framöver?
Amputee Camp 2018 i Jönköping
Kläder för dig som sitter ner
Bilstödkrisen växer**



**Höstens
Postpolioveckor är
28 okt – 16 nov
2018**



Rehabilitering i naturskön miljö

Stiftelsen Mälargården Rehab Center har mer än 40 års erfarenhet av framgångsrik neurologisk rehabilitering. Hos oss möter du kunnig och engagerad personal. I våra lokaler finns varmvattenbassäng med 34 grader, komplett handikappanpassat gym samt gymsal. Allt under ett tak. Du bor i enkelrum med dusch/WC. All mat lagas från grunden av egen kökspersonal. Mälargården har avtal med flera landsting och hälsar dig välkommen till oss i Sigtuna. (Vi tar även emot privatbetalande gäster).

Numera förenklat remissförfarande. Remiss skickas direkt till oss för bedömning. Vi tar även emot elektroniska remisser via journalsystemet TakeCare.

Mälargården
Rehabilitering som gör skillnad

Läs mer på vår hemsida: www.malargarden.se | Telefon växel: 08- 59 49 36 30



Telefon: 0456-151 15

Specialiserad rehabilitering och folkhögskola!

På Humlegården i Sigtuna och på Valjeviken i Sölvesborg erbjuder vi neurologisk rehabilitering. Valjevikens folkhögskola erbjuder utbildning i kombination med rehabilitering. Eller kurser i samverkan med din förening.

Valjevikens folkhögskola erbjuder:

Behörighetsgivande utbildningar
Intressebaserade utbildningar

- musik
- idrott/hälsa

Yrkesutbildningar

- vård- och omsorg
- massage- och spaterapeut

Samverkanskurser i Sölvesborg/Trosa med

- funktionshinderorganisationer
- övriga intresseorganisationer

Tillgänglig miljö/anpassat boende
Kombination m. rehabiliteringsinsatser
Dygnet runt assistans

Valjevikens rehabilitering erbjuder:

Rehabilitering/träning
Rekreation
Diagnoskurser

- ALS, MS, Parkinson, Stroke, CP, polyneuropati, ryggskada/RMB mm.

Temakurser

- Smärta, hjärntrötthet/kognitiva besvär, ung rehab, aktiv rehabilitering i ur och skur/idrott/rullstolsteknik/rullstolsdans, fatigue, ridning, ataxi.

Dygnet runt assistans
Tillgänglig miljö/anpassat boende

Humlegården erbjuder:

Rehabiliteringsprogram

- neurologiska diagnoser
- reumatologi

Diagnoskurser

- Stroke, Parkinson, MS, MD

Temakurser

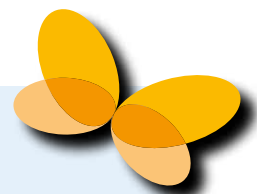
- Stresshantering/avspänning, rullstolsteknik, ridvecka, skapande aktiviteter, träna i vatten.

Dygnet runt assistans

Humlegården 
Telefon: 08-598 833 00



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



Innehåll

Hon som banat vägen	4
Hur blir livet framöver?	6
Amputee Camp 2018 i Jönköping	8
Vad är Ai chi? Är det Tai chi som tappat ett T?	9
Kläder för dig som sitter ner	10
Bilstöds krisen växer	12
Bad – Gymnastik – Bastu	13
Aktiviteter	14
Rapporter	21
Kalendarium	26
Kontakta oss	27



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

Swish: 1236783112

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Bengt-Erik Johansson

Redaktion: Distriktskansliet

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

Kontakt: Kansliet per telefon eller post till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.

Nästa nummer utkommer:

29 november 2018

Manusstopp: 29 oktober 2018

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Kerstin Wiksén med sina hundar. Foto: privat.

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 250 kr/år

Familjemedlemskap 330 kr/år

Plusgiro 48 62 02-5



Välkomna tillbaka efter en lång och rekordvarm sommar. Jag hoppas att ni har samlat på er mycket D-vitamin så ni har stärkt skelettet och fått ett väl fungerande immunförsvar! Det kan vara bra nu när hösten får löven att ändra färg och fåglarna flyttar söderut. Kalla vindar och regniga nätter väntar och därför vill vi på Personskadeförbundet i Stockholms län uppmuntra alla våra medlemmar att känna värmen och glädjen vid våra aktiviteter. Se vad vi har att erbjuda i tidningen, på hemsidan och på vår Facebooksida!

Och kom gärna med tips på aktiviteter och vad vi ska skriva om!



Väl mött!

Joanna Bachorz, kanslichef

På gång



Ny lovande träningsform på Beckomberga! Gör en intresseanmälan till Ai chi till kansliet. Se sid. 9



Kläder för dig som sitter ner sid. 10



Bilstöds krisen växer sid. 12



Smärta? Kom och lyssna på det intressanta seminariet i ämnet i höst. Mer information på sid. 17



Vilka aktiviteter vill du delta i till hösten? Har du egna idéer? Hör av dig till oss med dina förslag!

Hon som banat vägen

Kerstin Wiksén var en av de första kvinnorna i Sverige som började tävla på elitnivå i parasport. Hon har över 300 medaljer, varav ett guld, ett silver och åtta brons i Paralympics, vilket kan sägas vara motsvarigheten till OS för personer med någon funktionsnedsättning. Dessutom var Kerstin den första kvinnan att slutföra Stockholm Marathon i rullstol. En tävling som hon själv säger är den roligaste hon någonsin deltagit i.



Kerstin Wiksén.

Kerstin Wiksén har en lång karriär inom parasporten och många medaljer från tävlingar i hela världen i bagaget. Som liten var Kerstin en väldigt livlig liten flicka som helst aldrig ville sitta still. Vid två års ålder fick hon polio. Under hela sju månader var hon inlagd på Roslagstulls sjukhus. Därefter förflyttades hon istället till sanatoriet i Vejbystrand i Skåne där hon bodde tills hon var sex år. Polion satte sitt spår och Kerstin blev förlamad i sitt högra ben. Men trots det fysiska hindret var hon ändå aktiv och ville bevisa sina förmågor för sin omvärld. Och det är något som Kerstin verkligen gjort med råge. Förutom de mer än 300 medaljer hon vunnit i olika tävlingar och mästerskap har hon även gjort mycket annat för parasporten.



Kerstin som ung flicka.



Kerstin tog under sin aktiva karriär 10 medaljer i Paralympics.

Under Kerstins tidiga karriär fanns det många hinder för att lyckas nå framgång inom parasporten. Sportutrustning för personer med funktionsnedsättning var bristfällig eller existerade inte alls. De rullstolar som fanns att tillgå på den tiden var svåra att åka fort i då de var tunga och svåra att svänga med. Därför fick Kerstin själv vara påhittig och hitta egna lösningar. Till exempel lyckades

hon tillsammans med Kurre "Caltex" Berglind sätta samman en tävlingsrullstol genom att ta en vanlig rullstol och byta ut hjulen till två med lite större och tjockare drivringar. Med ett par större hjul hoppades Kerstin istället att rullstolen skulle ge henne en fördel i de tävlingar som hon deltog i. Förutsättningarna var alltså helt annorlunda vid tiden då Kerstin tävlade inom parasporten än vad de är idag.

Förutom sin tävlingskarriär så har Kerstin även ägnat mycket tid till att inspirera och hjälpa barn och ungdomar med funktionshinder att delta i olika grenar inom parasporten.

Tillsammans med Kurre "Caltex" Berglind och några engagerade föräldrar startade Kerstin Haninge Handikappidrottsklubb. Hon har även jobbat med att öka medvetenheten bland ungdomar om hur det är att använda sig av rullstol. Med hjälp av rullstolar och en hinderbana har de testat hur det är att tvingas ta sig fram på otillgängliga platser i en rullstol. Arbetet som Kerstin har gjort ökade förståelsen för hur det är att ha en funktionsnedsättning. Idag känner inte Kerstin till att något liknande

Hon har inspirerat många och banat väg för åtskilliga människor som har följt i hennes fotspår.

arbete görs. Men det är inte bara i Sverige som Kerstin har utfört sitt arbete. Under en period jobbade hon även i Tanzania med att utbilda aktiva inom parasporten. Förutom det

arbete som hon gjort utomlands har hon även tävlat runt om i hela världen. På sina resor har hon träffat en mängd olika människor. Några av de mest kända personerna är Storbritanniens prins Charles och påven Johannes Paulus den andre.

Kerstin har lagt ned stor tid på att dokumentera en hel del av parasportens historia genom sin webbsida www.kerstinwiksen.dinstudio.se. Där finns mycket information om Kerstins alla medaljer, de tävlingar och resor hon deltagit i, träningsläger och mycket av det övriga arbete som hon gjort för att främja parasporten i Sverige. Sidan är fortfarande inte klar och Kerstin jobbar kontinuerligt på att uppdatera och utveckla innehållet. Utöver all den text som beskriver händelserna som en gång ägt rum, finns även många bilder på Kerstin och alla de människor som hon kommit i kontakt med. Där finns inte bara de kända personer som tidigare nämnts utan även träningskamrater och personer som hon själv har utbildat.

Kerstin har varit en pionjär inom parasporten. Hon har inspirerat många och banat väg för åtskilliga människor som har följt i hennes fotspår.

TEXT: ELIN LANGEMAR

FOTO: KERSTIN WIKSENS PRIVATA



Kerstin tävlade i Stockholm Marathon ...



... fick träffa påven Johannes Paulus II när hon var aktiv idrottare ...



... och prins Charles i Storbritannien.



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 Patrik Magnusson
Telefon 08-555 44 261
patrik.magnusson@rehabstation.se
www.rehabstation.se

 **Praktikertjänst
REHAB STATION**



Foto: Funka

Hur blir livet framöver?

Den här texten handlar om personlig assistans och mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning ur ett svenskt perspektiv. En fantastisk hjälp i livet för den som behöver assistans och rättigheter vi mer eller mindre tar för givet. Men nu är de trygga fundamenten i gungning.

Funkas Stefan Pelc oroas över utvecklingen.

Media rapporterar allt oftare om att personer med funktionsnedsättning förlorar sin personliga assistans. Vissa brukare förlorar en stor del av sina assistanstimmar och vissa andra förlorar all den assistans som de tidigare varit beviljade. Trots att funktionsnedsättningen är oförändrad. Regeringen har inte heller ändrat lagen (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). Nedskärningarna baseras på prejudicerande rättsfall vilka Försäkringskassan väljer att tolka till brukarnas nackdel.

Detta sker eftersom regeringen har givit Försäkringskassan nya direktiv, vilket lett till att färre assistanstimmar beviljats. Skälet ska enligt ansvariga

politiker vara att minska fusk och överutnyttjande av assistansersättning. Fusk och kriminalitet ska självklart beivras men sanningen är att den här metoden slår väldigt fel.

Uppluckrade regler skapar oro

För mig som är assistansanvändare är nedskärningarna en skrämmande utveckling. Jag har en konstant oro i kroppen över att jag snart också kan vara en av dem som förlorar rätten till statlig personlig assistans. Jag behöver assistans och hjälp med i stort sett allt, till exempel laga mat, föra mat till munnen, andas (med hjälp av en portabel respirator), dusch, toa, på- och avklädning, vanliga hushållsgöromål och att leva som alla andra med jobb,

Assistans gör mitt och andra funktionsnedsattas liv mer tillgängligt. Det har i alla fall Sverige råd med.

fritid samt umgänge med släkt, vänner och bekanta. Trots att jag idag är beviljad assistans dygnet om och har en grav rörelsenedsättning så finns det alltså ingen garanti att jag blir beviljad assistans framöver.

Tanken på att jag exempelvis inte ska kunna fortsätta jobba på Funka eller att bli isolerad i lägenheten i brist på assistans jagar mig. Jag är född på 60-talet och uppväxt i skiftet när Sverige gick från institutioner där många funktionsnedsatta fick bo och leva till förändringen med mer integrering i det ordinarie samhället. För egen del slapp jag institutionsboende men jag har ändå fått uppleva isolering och en form av husarrest innan LSS och assistans blev till. Den tiden vill jag inte tillbaka till, men den tiden är värd att minnas och ha som referens.

I år är det val och det gör ovissheten ännu större. Funktionshinderrörelsen kommer göra assistans till en viktig valfråga och alla partier kommer försöka presentera sin lösning mot försämringarna. Men egentligen väntar nog de flesta politiker på förslagen från regeringens särskilda utredare i

den pågående LSS-utredningen. Förslagen ska presenteras den 1 oktober 2018. Efter valet.

Värna det vi redan har

Att bli beviljad assistans kan göra att funktionsnedsatta kan leva mer självständigt och med en högre grad av självbestämmande. I Sverige tar vi funktionsnedsatta assistans mer eller mindre för givet idag. I vissa andra länder är det fortfarande bara en ouppnåelig dröm. Det ska vi inte glömma. Därför ska vi fortsätta fajtas för mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning, personlig assistans och tillgänglighet.

Assistans gör mitt och andra funktionsnedsattas liv mer tillgängligt. Det har i alla fall Sverige råd med.

Hur illa det än är här är det alltid nyttigt med lite referenser till dem som har det sämre. Se gärna den tänkvärda dokumentärfilmen "Dödlig diskriminering" på UR Play. Den ruskar om och gör att man får perspektiv på funktionsnedsattas situation i en annan del av världen.

STEFAN PELC

Webbredaktör, skribent, bildredaktör
och utbildare på Funka

FAKTA

LSS-utredningen

Utredningen ska se över assistansersättningen i socialförsäkringsbalken (SFB) och delar av lagen (1993:387) om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS).

Syftet med uppdraget är att skapa en långsiktigt hållbar ekonomisk utveckling av insatsen personlig assistans och att få till stånd mer ändamålsenliga insatser i LSS samt att lagstiftningen ska främja jämlikhet i levnadsvillkor och full delaktighet i samhällslivet. Förstärkt kvalitet, träffsäkerhet, helhetssyn och mångfald i de stödinsatser som LSS omfattar ska finansieras med besparingar inom assistansersättningen.

Funkas tillgänglighetsdagar – tillgänglighet på nätet

Funkas Tillgänglighetsdagar är norra Europas största konferens om tillgänglig information och hålls i Stockholm. I år var vi på kansliet på plats för att lyssna till intressanta talare och ta del av utställarnas nya projekt och teknologiska lösningar.

Fokus under konferensen var det nya EU-direktivet, webbtillgänglighetsdirektivet, som träder i kraft den 23 september. Direktivet innebär att digitala verktyg måste uppfylla vissa krav när det kommer till tillgänglighet. Trots att mycket redan är fastslaget i direktivet så har varje medlemsstat möjlighet att till viss del själv bestämma dess utformning. Ett exempel är att varje stat själv kan välja vilka organisationer som ska omfattas

av det nya direktivet, vilka krav som ska gälla utöver minimikraven och vilken myndighet som ska kontrollera att den nya lagen efterföljs.

Vad innebär det för dig?

Som användare ska du kunna förvänta dig att webbsidor lever upp till vissa krav. I alla fall de som kommer att omfattas av direktivet. Om du tycker att de är svåra och krångliga att använda, eller att du upplever att du inte alls kan använda dem, så har du rätt att säga till. Tyvärr så kommer vi inte att veta exakt vilka lagar som gäller innan den nya tillsynsmyndigheten, som ska se till att lagen efterlevs, är upprättad.

TEXT: ELIN LANGEMAR

Nytt avtal för neurologisk rehabilitering



Den 10 april i år fattade Hälso- och sjukvårdsnämnden beslut om nytt avtal för Planerad Specialiserad Neurologisk Rehabilitering. Det nya avtalet gäller från och med den 1 september 2018.

De största förändringarna i det nya avtalet innebär ett förenklat remissförfarande, högre kompetenskrav och en övergång till veckovård.

Förenklat remissförfarande

Remitterande ska skicka remissen direkt till den vårdgivare patienten önskar och inte som tidigare via hälso- och sjukvårdsförvaltningen för godkännande.

Nu kan du tillsammans med din läkare välja var du vill genomföra din rehabilitering. Väljer du Mälargården ska läkaren skicka remissen direkt till oss för bedömning. Mälargården har bytt journalsystem. Vi har gjort detta för att kunna ta emot elektroniska remisser via journalsystemet TakeCare. Detta innebär flera fördelar, såsom en snabbare handläggning och ökad patientsäkerhet.

Högre kompetenskrav

Kraven på de multiprofessionella teamen har skärpts vad gäller både utbildning och erfarenhet.

Övergång till veckovård

Det har inte skett några förändringar för dagrehabilitering. Det är fortfarande 15 och 25 dagar som gäller. I det nya avtalet kommer vårdgivarna att erbjuda veckovård 10 eller 15 dagar (måndag till fredag). Det innebär att man som patient/brukare åker hem på "permission" över helgen.

Bedömningsbesök

För att vårdgivarna ska kunna möta patienternas behov kommer de nu att kunna ta emot patienter på bedömningsbesök inför beslut om rehabilitering.

Mera information om avtalet finns på www.vardgivarguiden.se

BJÖRN BILDSTEN

VERKSAMHETSCHEF

MÄLARGÅRDEN REHAB CENTER

Amputee Camp 2018 i Jönköping

Den 5 april 2018 kl. 14.00 sätter jag mig i bilen full av förväntningar för att köra de cirka 30 milen till Jönköping Hotell & Konferens. Under dagen som kommer ska jag delta i mitt tredje Amputee Camp.

Jag vaknar ganska tidigt på morgonen men är utvilad och ser fram emot att träffa gamla bekanta och nya deltagare. Några av dem är där för första gången och jag kan se nyfikenheten som lyser i deras ögon. Självt är jag med för tredje gången och det kommer definitivt inte bli den sista. Första gången på Bosön 2015 var en av de mest fantastiska upplevelser jag haft. Det har varit lika fantastiskt varje gång och Jönköping 2018 blir inget undantag.



Amputerade fick möjlighet att prova på olika sporter.

Det första som slår mig då jag kommer till Amputee Camp är att jag faktiskt inte alls är ensam som amputerad. Det andra som jag lägger märke till är den varma och positiva stämningen på plats. Man känner sig aldrig utanför gruppen och de andra som deltar peppar en på ett kravlöst sätt. På Amputee Camp har man aldrig tråkigt. Däremot kan man alltid gå undan om man vill vara för sig själv en stund. Det är ett ypperligt tillfälle för alla amputerade som vill testa sina gränser genom att

Det första som slår mig då jag kommer till Amputee Camp är att jag faktiskt inte alls är ensam som amputerad.

prova på olika idrotter och träningsformer under en säker ledning. Under helgen har man även möjlighet att lyssna på intressanta föreläsningar och berättelser. På de olika aktiviteterna har man väldigt roligt, det blir många skratt. Dessutom blir det många samtal med andra amputerade och det är spännande att höra allas historier. Att prata om det som man råkat utföra är ju också en del av att bearbeta händelsen.

Under Amputee Camp 2018 var det möjligt att prova på stavgång, balans och gånkanalys, löparskola, styrketräning, fäktning, dans, cirkelträning, bassängträning, bollsport och yoga. Andra år har man kunnat prova på andra aktiviteter.

Sista dagen avslutades med en så kallad teambuilding-aktivitet.

Vi delades upp i flera lag och tävlade mot varandra om att bygga det högsta tornet av det som fanns i gymnastiksalen (bord, skåp, stolar etc).



Självt deltog jag i flera olika aktiviteter. Bassängträning med proteser på, då den är vattentät, cirkelträningen som var fysiskt krävande (jag var helt slut efteråt) samt i löparskolan där jag inte riktigt vågade springa själv.

Däremot stack jag ut näsan när jag lovade att springa vid nästa Amputee Camp. Även fäktningen testade jag och det var fantastiskt roligt med skyddskläder, mask och elektronisk poängtavla kopplad till svärd.

Det var med lite blandade känslor som jag startade hemresan på söndagen. Vemod eftersom jag visste att det kanske dröjer ett år tills nästa gång. Men även glädje när jag ser tillbaka på helgen och tänker på de nya mål som jag satt upp för mig själv.

TEXT: KAJ VARTEVA

FAKTA

Amputee Camp anordnas av Team Olmed och är ett tillfälle för amputerade att träffas och testa på olika fysiska träningsformer.

*Om du är amputerad och letar efter en grupp på nätet där du kan prata med andra amputerade så kan jag rekommendera **Vi som är amputerade** på Facebook.*



Jun Konno och Lisel Humla Sjöstedt. Foto: Privat.

Vad är Ai chi? Är det Tai chi som tappat ett T?

Ja, på sätt och vis. Träningsformen Ai chi är en väldigt speciell form av vattenträning som bygger på samma principer som både Tai chi och Qi Gong. Skillnaden är att Ai chi utförs i vatten. Ai chi påminner även om Tai chi genom att rörelserna som

utförs har en bestämd form. Det är en serie rörelser som du enklast lär dig i grupp ledd av en erfaren instruktör. Den bestämda formen hjälper dig även att lätt träna Ai chi på egen hand. Ai chi lanserades redan 1993 i Japan. Träningsformen utvecklades av en

japansk simtränare, Jun Konno. Han skapade Ai chi som en uppvärmning till en annan träningsform som kallas Watsu, vilket är en form av avslappning och massage som man utför i vatten. Det finns ett flertal studier som visar på de positiva effekterna av att träna Ai chi. Till och med andningskapaciteten förbättras av den här stilla meditativa flödande träningen.

Själv började jag min karriär som vattengympaledare år 1990 men jag var även verksam "på land" i så kallad Antigymna, även kallas Syntonics. Träningsformen bygger på harmoniserande vågrörelser. Jag vägleder alla närvarande med respekt för varje persons förmåga. Träningen består av både så kallad upp- och nedvärmning, för att du i slutet av passet ska vara varm i kroppen när du går upp ur badet.

Jag är nu glad att meddela att vi kommer starta en grupp i Ai chi på Beckomberga Simhall om intresse finns. Träningsformen är relativt ovanlig i Sverige så detta är ett unikt tillfälle för alla medlemmar i RTP-S att delta!

Hoppas vi ses i bassängen!
Anmälan se sidan 16.

LISEL HUMLA SJÖSTEDT

Postpolioveckor på Mälargården Rehab Center

När var du på Postpoliorehabilitering senast?

I höst kommer Mälargården att genomföra postpolioveckor under **perioden 28 oktober – 16 november.**

Behöver du träna upp dina förmågor och få tips om träning eller motivation, be din läkare skriva en remiss för planerad specialiserad rehabilitering.

Remissen kan skickas elektroniskt direkt till Mälargården om mottagningen har TakeCare som journalsystem.

I annat fall tar Mälargården även emot pappersremisser.

Remissblanketter finns på www.malargarden.se

Vill du ha mer information?

Kontakta då Lena Sahlström tel. 08-594 936 34.

Mälargården Rehab Center

Box 46

193 21 Sigtuna



Foto: Sten Skoglund

Kläder för dig som sitter ner

Mitt namn är Mikaela Lastre och jag driver bloggen Wheelwear.se. Jag startade bloggen efter det att jag och min man Kristoffer Fredriksson, som själv är rullstolsburen, diskuterade en kväll framför Tv:n om varför det inte finns kläder som är anpassade för personer som sitter ner. Detta väckte en nyfikenhet hos mig och jag startade min blogg.

Jag är relativt ensam om att blogga i ämnet och det är svårt att hitta mode och kläder för rullstolsburna. Det finns inte heller många företag som säljer kläder till rullstolsburna och marknaden är även gles utomlands. I Sverige finns det 130 000 personer som sitter i rullstol enligt funka.com. Det är en siffra som växer i takt med att vi blir allt fler. Hur de har gjort för att få fram siffran är oklart eftersom man inte får föra statistik över antal rullstolsburna. Men jag misstänker att siffran är större än vad som anges. Varför satsar inget företag på att utveckla kläder för denna grupp?

Jag är relativt ensam om att blogga i ämnet och det är svårt att hitta mode och kläder för rullstolsburna.

Då jag diskuterat frågan med olika designer så får jag höra 9 av 10 gånger att det är en alltför liten grupp. Med tanke på den statistik som finns så är detta påstående fel. Idag har ungefär en sjättedel av EUs befolkning något slags funktionshinder, många använder sig såklart därför av rullstol. Jag tycker att det är så tråkig inställning från de designer jag pratat med! Kläder och mode är en viktig del för alla människor och det speglar vil-



Mikaela Lastre med sin man Kristoffer Fredriksson.

ken grupp vi tillhör i samhället. Vi människor blir bedömda utifrån vilka kläder vi har på oss. Människor är rädda för hur andra ska bedöma dem. Vi visar vilka vi är utifrån vilka kläder vi har på oss. Vad händer med en rullstolsburens identitet om han/hon exkluderas från valmöjligheten att kunna besöka en vanlig butik och köpa de kläder som säljs där? Jag vet av egen erfarenhet att personer som sitter ner tenderar att köpa kläder som inte sitter bra på kroppen på grund av att de inte hittar något annat. Antingen så får kläderna sitta taskigt eller så får personen lämna kläderna till en sömmerska vilket inte är ekonomiskt hållbart i längden.

Jag har genom min blogg upptäckt att jag och min man Kristoffer inte är ensamma om att sakna kläder för personer som sitter ner. Jag får dagligen brev från personer som är tacksamma för att jag orkar driva denna fråga. Jag

vill med min blogg starta en samhällsdebatt som leder till att kläindustrin förändras. När jag berättar att jag bloggar om mode och kläder för rullstolsburna så väcks det en nyfikenhet hos människor. Därför hoppas jag också att media får upp ögonen för denna fråga. Ett led i detta är en enkätundersökning som jag gjort och där 48 personer svarat på mina frågor. Nu vill jag presentera resultatet av undersökningen.

Av de 48 personer som svarade på enkäten så var 62,5 procent kvinnor och 37,5 procent män. Bland dem som svarade så var de allra flesta mellan 31 och 55 år.

På frågan "Vad tycker du är viktigast när du köper kläder?" så svarade de allra flesta (58,3 procent) att det absolut viktigaste är passformen. Efter det följde kvalitet (12,5 procent) och utseendet (12,5 procent) på kläderna och slutligen pris (8,3 procent).

Ett antal av de personer som svarade uppgav att de tittar på varans kvalitet, utseende, pris samt tar ett miljömässigt perspektiv. På frågan "Var köper ni era kläder?" så fick jag följande svar; 20,8 procent köper sina kläder på H&M, 14,6 procent köper på Kapp-Ahl eller Dressman, 8,3 procent på GeKås Ullared. Ett antal gav andra svarsalternativ. Dessa svar var till exempel Åhlens, Monki, ASOS, Rolli, Second hand och Zara. Vissa sydde även sina kläder själva.

När det gäller frågan "Vad saknar du ute i handeln när du ska köpa kläder?" visar det sig att även andra har de problem som jag och min man Kristoffer upplever.

Nämligen att det är svårt att hitta bra jackor och byxor. Av de 54,2 procent som svarade på enkäten har 12,5 procent problem att hitta byxor och jackor som sitter bra. Övriga svarade att de har problem med att hitta tröjor, handskar/vantar, underkläder, skor och kjol/klänning m.m. som de kan använda och som sitter bra. På frågan "Något annat du saknar?" där jag uppmanar dem som svarar på enkäten att komma med egna idéer så fick jag en rad olika svar. Tydligt är att det finns en stor marknad för företag som är beredda att utforska den.

Vi citerar några svar som framkom:

- Svarar å min pappas vägnar. Har svårt att hitta byxor med dragkedja längs hela sidan. Pappa har amputerat ena benet. Positivt med den här enkäten!
- Skjortor, kostymer, skor.
- Möjligheter att prova, anpassade provrum.
- Jeans som inte är en plåga att försöka få på sig med bara EN hand som kan dra upp dem å som sitter skapligt när man sitter, utan att de försöker krossa inälvorna med linningen.
- Rullstolsanpassade kläder som inte förutsätter att en är 80 bast och struntar i hur en ser ut. Tajta jeans som är lite högre baktill, med coola detaljer och många olika färger/nyanser.



Enligt en enkät anser många att det är svårt att hitta kläder som passar.

- Svårt att hitta snygga skor. När man som jag har, alltid svullna fötter och lam i benen. Då är det svårt att få fatt på skor som passar.
- Klänningar med fickor.
- Något att ha över benen.
- Varma tunna material.
- BH t-shirt, en t-shirt med inbyggd BH.
- Långa tröjor. När det gäller frågan "Vad tycker du om passformen på de kläder du köper ute i handeln?" så tycker 52,1 procent av er som svarat att de kläder som man köper sitter "oftast dåligt". 25 procent har svarat "oftast bra" och 22,9 procent svarade "varken bra eller dåligt".

För att läsa mer om undersökningen, besök då min sida! www.wheelwear.se IFG

TEXT: MIKAELA LASTRE

FOTO: PRIVAT

Källor:

Funktionshindrade personer har samma rättigheter - Den europeiska strategin för personer med funktionshinder 2010-2020 en rapport sammanställd av Europeiska kommissionen www.funka.com

Nya regler om bostadsanpassningsbidrag

Sedan den 1 juli i år har lagen om bostadsanpassningsbidrag förändrats. Nytt är till exempel att personer med funktionsnedsättning ska kunna ansöka om bostadsanpassningsbidrag, oavsett om man äger eller hyr bostaden. Bostadsanpassningsbidrag ska bara kunna lämnas om ägaren och eventuella nyttjanderättshavare medger att anpassningsåtgärderna får göras. Ägaren skall vidare lova att inte kräva ersättning för att återställa åtgärderna.

Lagförändringarna medför också en möjlighet för ägare av ett flerbostadshus att, efter tillåtelse från bidragstagaren, överta rätten till bostadsanpassningsbidraget.

Ändringarna i lagen ska även öka kommunernas möjlighet att återanvända anpassningarna. Syftet är att kommunerna ska kunna använda sina resurser mer effektivt.

Utredningen av LSS

Regeringen tillsatte under 2016 en utredning av LSS (Lagen om Stöd och Service) för att göra en total översyn. Till en början var det sagt att utredningen skulle vara klar den 1 oktober 2018. Men nu har regeringen kommit med beskedet att den skjuts upp till den 15 december istället då utredaren bett om mer tid.

En av de saker som lagen kritiserats för är att assistans vid andningproblem inte ses som ett grundläggande behov i lagen i dag.

Liljeholmsbadet

I mars hölls visningen för potentiella köpare av Liljeholmsbadet. Trots att intresset var stort hade staden bara fått in ett bud på 1 krona då tidsfristen nästan gått ut. Det var föreningen Badvännerna som lagt budet och som ville göra om badet till en nattklubb, restaurang och spa. Men i sista stund droppade det in sex stycken andra bud och Föreningen Badvännerna fick konkurrens. Det återstår nu att se vem som får ta över det anrika Liljeholmsbadet.

Bilstöds krisen växer

”Lena Hallengren måste se till att bilstödet blir ändamålsenligt för användarna”

Bilstöds krisen blir allt mer akut. På Hjulторget 2018 var känslorna upprörda över de växande problem som drabbat både enskilda användare och bilanpassningsföretag. Situationen hotar att bli allt värre. Nu ställs krav på att Lena Hallengren, ansvarig minister, agerar.

Under sommaren väntades dessutom en ny ekonomisk smäll för många som till följd av nya reglerna pressats att köpa onödigt stora bilar.

– Den nya straffskatten för koldioxidutsläpp innebär en kostnad på 20 000-25 000 kr per år under tre år och det är många som inte vet om detta ännu, säger Ingrid Bolin, verksamhetschef på Mobilitetscenter.

Under Hjulторgets premiärdag, onsdagen den 23 maj, hölls ett panelsamtal om krisen för bilstödet och de nya regler som orsakat så mycket problem sedan de infördes i januari 2017.

Utgångspunkten var att politiker och myndigheter skulle ge besked om hur problemen skulle lösas.

Men alla som hoppades på en lösning blev besvikna.

Försäkringskassan ville inte delta i panelsamtalet med hänvisning till att bilstöds krisen är ”en fråga för lagstiftarna”. Trafikverket hade också avböjt att medverka på scenen.

Den enda politikern på plats var Mikael Dahlqvist som sitter i riksdagens socialutskott för S.

På plats fanns Anders Gunnerius från ett bilanpassningsföretag. Hans bild var mörk:

– Alla bilanpassare har tappat 30-40 procent av uppdragen på ett år. Företag har slutat ersätta personal vid naturlig avgång, filialer stängs ned.



Roger Eriksson. Foto: Linnea-Bengtsson.

De nya bilstödsreglerna har i praktiken lett till att många utestängs från bilmarknaden. Den nya lagen har försvårat för just de personer som den skulle stödja – så är den bild man får när man talar med användare, experter och anpassare på Hjulторget.

Den som söker bilstöd hänvisas till stora, dyra bilar – för att dessa har lägst anpassningskostnad – oavsett om dessa egentligen är lämpliga fordon.

– Anpassad bil har blivit en klassfråga. De som tidigare kunde köpa en relativt billig bil och få hjälp med anpassningar har inga sådana möjligheter idag, säger Roger Eriksson som dragit igång ett upprop om förändrade bilstödsregler.

I skottgluggen för kritiken hamnar både Försäkringskassan och regeringen. Mikael Dahlqvist försvarade regeringen med att ”detta har inte alls varit ambitionen” och att ”det finns inga besparingskrav”. Han lovade också att ta upp frågan med socialdepartementet.

Ansvarigt statsråd Lena Hallengren (S) har dock redan frågan på sitt bord sedan hon tagit emot en uppvaktning i frågan.

Ingrid Bolin på Mobilitetscenter är

en av dem som hoppas att ministern gör något – snabbt.

– **Hon måste formulera syftet** med bilstödsreglerna och se till att bilstödet blir ändamålsenligt för användarna – inte bara se till lägsta anpassningskostnad. Försäkringskassan måste få riktlinjer från politikerna, de kommer inte att göra det på egen hand, säger Ingrid Bolin.

– Och så måste hon göra något åt effekterna för bonus/malus, straffskatten för koldioxidutsläpp, som blir en katastrof för många.

Som chef för Mobilitetscenter har Ingrid Bolin sett allvarliga konsekvenser av de nya reglerna.

– Förr kunde man få stöd till anpassning av mindre bilar men nu hänvisas man till ”färdtjänstfordon” i en helt annan prisklass. Det drabbar inte minst många barnfamiljer – och de har utgjort 42 procent av dem som får bilstöd.

– Det är väldigt lite fokus på användarna och deras ekonomi. Försäkringskassan säger bara att de inte tar hänsyn till vare sig privatekonomi eller miljö.

Alla är överens om att det är bråttom att rätta till reglerna. Bilanpassarbranschen hotas av undergång om inte regeringen agerar. Den hårdare konkurrens som politikerna hoppades på kan bli det motsatta.

Samtidigt betonar Ingrid Bolin att det inte är en återgång till de gamla reglerna som behövs. De var inte heller bra.

– Många som behöver bilstöd står utanför både de gamla och nya reglerna, säger hon.

TEXT: VALTER BENGTSSON

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 samt Sfärens sittgympa. Kontakta respektive kontaktperson eller kansliet. Badavgiften är **260 kronor per termin** och sätts in på **bg 134-6261** eller via **swish 1236783112** 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	10 december
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	13 december
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	11 december
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	17 december
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	Christine Hultmark Stenman 070-750 53 97	Onsdagar 19.00 – 20.00 Dusch o. bastu 18.30 – 21.00	19 december
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.30 – 19.00	10 december
Långbrobadet (1+3)	Roswitha Kempe 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	16 december
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 070-366 61 33 lage.eckeskog@gmail.com	Måndagar 18.15 – 19.30	17 december
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.30 – 17.15	12 december
Norrtälje ROS Omsorg & Service (1+2)	Nann Palmgren 070-743 24 73	Onsdagar 17.00 – 21.00	19 december
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Onsdagar 15.00 – 16.00	12 december
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	13 december

(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 DIALOGGRUPPER

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till Dialoggrupperna! Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och vår mångåriga kunskap av rehabilitering, hjälpmedel m.m. Om inte annat anges så hålls dialogträffarna i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Sundbyberg. Kaffe/te till självkostnadspris.

Dialog Polioskadade

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

17 oktober, 21 november, 19 december.

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

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64 eller petra.kascelan-bergqvist@rtps.se

Dialog Hjärnskadade tillsammans med Hjärnkraft

Måndagar kl. 13.00 – 15.00

24 september, 1, 8, 15, 22, 29 oktober, 5, 12, 19, 26 november, 3, 10, 17 december.

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

Kontaktperson: Christer Olsén 08-545 622 63 eller christer.olsen@rtps.se

Dialog Kronisk smärta

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

9 oktober, 13 november, 11 december.

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

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64 eller petra.kascelan-bergqvist@rtps.se

Dialog Nackskadade

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

9 oktober, 13 november, 11 december.

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

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64 eller petra.kascelan-bergqvist@rtps.se

Dialog Ryggmargsskadade

Kontaktperson för intresseanmälan: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64 eller petra.kascelan-bergqvist@rtps.se

Dialog Amputerade

Första måndagen varje månad kl. 17.30 – 18.30

Plats: Rehab Station Stockholm i caféet, Frösundaviks Allé 4, Solna.

För anmälan och mer information kontakta Jonas Jönsson 08-545 622 69 eller jonas.jonsson@rtps.se

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

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 4

Kom och träna med oss!

Måndagar och Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Höstterminen startade måndagen den 13 augusti och onsdagen den 15 augusti. Avslutning 17 december resp. 19 december.

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

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

Arrangör: RTP-S

Aktiviteter

Yoga

Vi bjuder nu in våra medlemmar till en fantastisk träningsmöjlighet. Yoga stärker både kropp och själ samtidigt som den ger varje person en underbar möjlighet till avslappning. Yoga kan utföras av alla oavsett individuella förutsättningar och man kan välja att antingen sitta på brits eller ligga på en matta på golvet.

Vår yogagrupp håller till på Olivia Rehabilitering, Danderyd.

Avgift: 260 kr per termin.

Plats: Olivia Rehabilitering.

Adress: Vendevägen 85B, Danderyd.

Tid: Varje tisdag kl. 14.00 – 15.00

Höstterminen startade den 4 september och avslutas den 11 december.

För anmälan och frågor kontakta Christer Olsén, christer.olsen@rtps.se eller 08-545 622 63.

Arrangör: RTP-S RTP-S NÖ

RTP-S NÖJE

Studiebesök på Aktiv Ortopedteknik



Aktiv Ortopedteknik, Bergshamra, i Stockholm, breddar nu sin verksamhet och får fr.o.m. september 2018 ensamrätt på att bedriva rehabilitering för personer med extremitetsamputationer, medfödda skador på armar och/eller ben samt Raynauds fenomen.” Kanske är det dags att byta ut eller se över de ortopediska hjälpmedel som för många är en stor del av vardagen. Följ med oss på ett studiebesök till Aktiv Ortopedteknik i Bergshamra.

Tid: Torsdagen den 4 oktober kl. 16.30 – 18.00

Adress: Barks väg 7, Bergshamra, Stockholm

Gemensam fikastund med lättare förtäring under besöket.

Intresseanmälan senast den 1 oktober till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtp-s.se

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64 eller petra.kascelan-bergqvist@rtps.se

Arrangör: RTP-S



Vill du bli fin i höst?

Välkommen till RTP-S makeupkurs med makeupartisten Johanna Weddelfelt. Som deltagare får du en styling

och extraprodukter för 200 kr! Nu har du möjlighet att få lära dig att lägga en makeup som passar dig. Du får råd och

stöd från Johanna. Följ med på en ny spännande kvällskurs i höstmörkret. Först till kvarn gäller. Max 10 personer per kurstillfälle.

Vad som erbjuds under kvällen är:

- en grundbaserad teoretisk genomgång om hur du enkelt applicerar en vardagsmakeup.

- en enkel makeup och rådgivning av en makeupartist.

Det ska vara 5-6 personer i gruppen och alla deltagare får en makeup.

- du får ett nagellack och en läppglans. Detta ingår i anmälningsavgiften.

Kvällen avslutas med att vi bjuder på en fikastund!

Tid: Torsdagen den 18 oktober kl. 17.00 – 20.00

Plats: Kavallerivägen 24, 3 tr, Rissne, Sundbyberg

Avgift: 250 kronor. Betalning sker till bg 134-6261.

Skriv ”Face Stockholm” på talongen.

Intresseanmälan görs senast måndagen den 15 oktober till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64 eller petra.kascelan-bergqvist@rtps.se

Anmälan är bindande!

Arrangör: RTP-S

Följ med på en konstuppläsning

Följ med på konstuppläsning i Stockholms tunnelbana på den blå linjen och upplev en helt unik samling av skulpturer och målningar.

SLs auktoriserade guider berättar om konstverken och konstnärerna, som varit med och skapat världens längsta konstuppläsning.

Visningen är anpassad för dig med rörelsenedsättning och tillsammans tar vi tid på oss för förflyttningarna mellan objekten.

Visningen är gratis för dig som är medlem i Personskadeförbundet RTP, allt du behöver är en giltig SL-biljett eller ett Färdtjänstkort. Begränsat antal platser!

Är du intresserad av vår verksamhet och våra aktiviteter, men har inte hunnit bli medlem än? Ingen fara! Läs om hur du enkelt blir medlem på <http://rtp.se/medlem/> På www.sl.se hittar du fler tider för visningar för allmänheten.

Tid: Måndagen den 29 oktober kl. 10.00 – 11.30.

Samlingsplats: Vid Kungsträdgårdens tunnelbanestation – biljetthallen vid Arsenalsgatan.

Anmälan senast den 25 oktober till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64.
Arrangör: RTP-S



Aktiviteter

RTP-S Julträff 2018

Torsdagen den 29 november kl. 18.00 – ca 21.00

planerar vi för en julträff i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24

i Rissne, Sundbyberg.

Vi bjuder på glögg och pepparkakor.

Julbuffé med lättöl, julmust eller vatten och kaffe med kaka till en

avgift av 250 kr per person som

betalas in på bg 134-6261 eller

swish 1236783112 **senast 20 november.**

Skriv **"Julträff 29/11"** på inbetalningsavin.

Bindande anmälan senast 12 november

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

Välkommen !

Arrangör: Aktivitetskommittén



Finns det pysselintresserade medlemmar där ute?

Vi på RTP-S undrar om det finns något intresse av att vi samlas för att pyssla? I så fall är ni välkomna till vårt kansli

torsdagen den 6 december. Kom gärna innan med för-

slag på vilken typ av pyssel

som kan vara av intresse.

Kanske julpysel eller annat

pyssel eller både och. Vid

ett tillräckligt stort intresse

anordnar vi på RTP-S kansli

tillsammans med er en rolig

och färgglad pysselaktivitet

i det kommande vinter-

mörkret.

Tid: Torsdagen den 6 december kl. 16.00 – 19.00

Plats: Kavallerivägen 24, 3 tr, Rissne, Sundbyberg

Intresseanmälan görs senast 3 december till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64 eller petra.kascelan-bergqvist@rtps.se

Arrangör: RTP-S



Ai chi träning på Beckomberga simhall

Är du intresserad av att börja träna Ai chi? Om ja, ring kansliet och anmäl dig.

Tid: Onsdagskvällar kl. 19.00 – 20.00

Intresseanmälan görs senast 30 september till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: RTP-S

Ny Nostalgiträff för polioskadade

Du fick polio på 1940-1950-talet innan vaccinet fanns tillgängligt. Många var väldigt små när de insjuknade och har ingen eller liten minnesbild från den tiden.

Deras erfarenhet är speciell.

Idén till en träff föddes av att vi har så trevligt på våra snabba möten inför olika former av träning. Ingen utomstående kan skratta så gott åt händelser vi upplever på grund av våra olika handikapp/problem. Vi vill gärna dela med oss av den glädjen eller speciella humorn.

Vi har troligen mötts i olika sammanhang under åren och har nu möjlighet att träffa "gamla" polioskadade i mindre grupper för att tala om hur det varit att leva med ett mer eller mindre synligt funktionshinder eller handikapp.

Den gemensamma bakgrunden är att vi levt hela vårt vuxna liv med sviterna av polio. Samhällets engagemang har varierat under den här perioden och detsamma gäller handikappföreningarnas.

Vi är den generationen som kan tala om perioden från akut polio till nutid över ämnen som:

- hur det var när vi var yngre
- vilka erfarenheter vi har tillsammans
- vad vi har lärt av varandra i omklädningsrummen inför och efter träning. (Troligen är det mer korrekt att skriva behandling/rehabilitering men träning är modernt.)
- hur fungerade samhället utan färdtjänst och utan tillgång till hjälpmedel
- hur skojigt vi haft i olika sammanhang. Många har utvecklat en speciell humor i sammanhanget.
- vad har föreningen betytt och eldsjälarna.

Vi kommer att ha "Nostalgiträff 1" och "Nostalgiträff 2".

Mötesplatsen är RTP-S kansli vid båda tillfällena.

Inga Borggren

Nostalgiträff 1

Tid: Torsdagen den 11 oktober kl. 13.30 – 15.30

Plats: Kavallerivägen 24, 3 tr, Rissne, Sundbyberg

Intresseanmälan: Senast 8 oktober.

Nostalgiträff 2

Tid: Onsdagen den 21 november kl. 13.30 – 15.30

Plats: Kavallerivägen 21, 3 tr, Rissne, Sundbyberg

Intresseanmälan: Senast 19 november.

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

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64 eller petra.kascelan-bergqvist@rtps.se

Arrangör: RTP-S

Aktiviteter

PROVA PÅ RONNIE GARDINERS METOD

Rehabiliteringsmetoden (RGM) fungerar som en cirkeltränning för hjärnan där färger, symboler, ord, rörelser och rytm blandas och får båda hjärnhalvorna att arbeta på ett lekfullt sätt, samtidigt som balanssinne, minne, motorik, koncentrations- och rörelseförmåga stimuleras. RGM har med stor framgång använts för personer med förvärvad hjärnskada, Parkinson och utbrändhet.

Itte Nygren heter instruktören som leder kursen. Hon är musikerterapeut och har 10 års erfarenhet av att jobba med Ronnie Gardiners metod i nära samarbete med grundaren och jazztrummisen Ronnie Gardiner.

Tillsammans med Hjärnkraft Stockholms län har vi ordnat en "prova på kurs" för denna metod. Som är väldigt uppskattad.

**Kursen sker i samarbete mellan
Hjärnkraft Stockholms län och Personskadeförbundet
RTP-S Stockholms läns distrikt**



Foto: Tore Marklund

Var: RTP-S
lokal i Rissne,
Kavallerivägen
24, Sundbyberg

När: 6 november
kl. 15.00

Kostnad: Gratis

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



ÖPPET HUS MÅNDAGKVÄLLAR!

Har du ingen möjlighet att komma på vårt öppna hus som vi har på onsdagarna dagtid?

Sörj inte! Vi kommer under hösten ha våra dörrar öppna på kvällstid, så att du också kan få ta del av allt kravlöst skoj i en avslappnad miljö som är hos oss.

Då vi också hälsar medlemmar från RTP-S välkomna för att se hur vi har det och att ytterligare få en träffpunkt för nya bekantskaper.

Vi serverar en enklare middag till en kostnad av 40 kr. Den första måndagen i varje månad är det som gäller:

1/10 kl. 17.00 – 19.00

5/11 kl. 17.00 – 19.00

3/12 kl. 17.00 – 19.00

Kansliet ligger på Nybohovsgränd 16, ovanför Liljeholmstorget.

Vid allergier eller frågor, kontakta kansliet på tel. 08-447 45 31 går också bra att mejla oss: stockholm@hjernkraft.se

**Vi har denna aktivitet tillsammans med
Personskadeförbundet RTP-S!**



RTP-S INFO

Att leva med daglig smärta och hitta en väg framåt med hjälp av egen rehabilitering

Torsdagen den 25 oktober kl. 17.00 – 19.00

En dag fylld av information om smärta och rehabilitering, en livslång rehabilitering. Vilka aktiviteter har RTP-S att erbjuda efter avslutad medicinsk rehabilitering? Hur får du inspiration till egen rehabilitering och varför är det viktigt? Hur lever man med daglig smärta och hittar en väg framåt för att öka aktivitetsförmågan och därmed funktionsförmågan i den sociala tillvaron för att få en bättre livskvalitet? Vi har bjudit in överläkaren Ola Svensson från enheten för smärtehabilitering på Danderyds sjukhus för att gästa oss och svara på dessa frågor.

RTP-S kommer även att informera om friskvårdsaktiviteter som kan erbjudas i form av egen rehabilitering, som bad,

gymnastik och träning, yoga m.m. Behöver man prata av sig om sin smärta har vi även en dialoggrupp, "kronisk smärta", som vi kommer att berätta om.

Varmt välkomna till RTP-S kansli!

Adress: Kavallerivägen 24, 3 tr, Rissne Torg i Sundbyberg
Intresseanmälan senast måndagen den 22 oktober till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Petra Kascelan-Bergqvist 08-545 622 64 eller petra.kascelan-bergqvist@rtps.se

Arrangör: RTP-S



Repris på Kafé Radiokakan och Mopedum i Nynäshamn

I Nynäshamn finns ett fik i gamla badhusets lokaler. Här är nostalgin hög med inredning från 50-, 60- och 70-talet. Här hittar du en miljö som väcker många minnen. Här kan man fika, äta en lunch och givetvis prova radiokakan.

Intill kaféet i samma byggnad hittar man Mopedum, museet som visar mopedens historia och mycket annat från 1952-1979. Här finns också café, verkstad för veteranmopeder och konsthall.

Mer info om Kafé Radiokakan och Mopedum hittar du på www.kaferadiokakan.se och www.mopedum.se

Tid: 3 oktober. Mer info vid anmälan.

Plats: Gamla Nynäshamns badhus, Vikingavägen 39, Nynäshamn.

Senaste anmälningssdag: 25 september.

Kostnad: Entréavgift till museet: vuxen 60 kr, pensionär 50 kr och ungdom 20 kr.

Ni kan självklart besöka enbart Kafé Radiokakan utan att betala museiavgift.

Tillgänglighet: Hiss finns för smidig tillgänglighet för rullstolar, barnvagnar m fl.

Besök på Armémuseum

Armémuseum, ett museum i centrala Stockholm, skildrar Sveriges historia från 1500-talet till nutid med fokus på hur människor har påverkats av krig och konflikter. Museets samling består av över 100 000 föremål från medeltiden fram till idag (autentiska föremål och dramatiska scener). Här finns allt från uniformer, vapen och fanor till kokkittlar, bandage och telefoner. Av särskilt stort internationellt intresse är samlingen av troféer, bland annat fanor, kanoner, pukor och trummor som har erövrats på slagfälten under Sveriges stormaktstid. Troféesamlingen är en av de största i världen.

Tid: Onsdagen den 14 november kl. 11.00

Plats: Riddargatan 13, mitt på Östermalm i Stockholm. Närmaste t-banestation är Östermalmstorg.

Senaste anmälningssdag 6 november.

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

Kontaktperson för anmälan: Yvonne Andersson 08-545 622 68 eller yvonne.andersson@rtps.se
Yvonne arbetar mån, tis, tors. 09.00 – 15.00.

Bin till nytta och nöje – föreläsning om biodlandets glädje

Marita Delvert, f.d. ordförande i Sveriges Biodlares Riksförbund, biodlare och författare av receptböckerna *Med smak av honung* och *Honungsjul* kommer till oss den 24 oktober för att ge oss en fascinerande inblick i världen med bin – och utan. Binas pollinering är grunden för en tredjedel av vår mathållning – brödsäd, grönsaker m m. Binas värld hotas av många faktorer, bland annat ett förändrat odlingslandskap. Om alla insekter skulle dö kommer vi att ha svårt att överleva. Utöver biodlingen som en spännande bisyssla, kommer Marita att berätta om biets värld, om biet som insekt och om allt vad honungen kan ge oss. Som t ex hur man använder den i matlagningen. Några smakprover kommer det också att finnas.



Några fakta:

- För att samla in nektar till ett halvt kilo honung måste bina flyga drygt ett varv runt jorden. Och för att samla in 1 g honung måste de besöka flera tusen blommor. Honung är en ren naturprodukt med hälso- och läkande effekter. Under tusentals år har den använts som läkemedel och den används fortfarande vid behandling av olika skador.
- Det pollen som bina samlar på sina "byxor" behövs för att föda upp nya yngel. 100 g pollen innehåller lika mycket protein som 500 g kött.
- Bina kommunicerar med varandra genom dans och kan bland annat berätta om var nektarn finns och hur stor tillgången är.
- Bisamhället är uppbyggt med en tydlig struktur och tydlig arbetsfördelning. Drottningen styr under förutsättning att hon har sina undersåtars förtroende. Samhället är ett matriarkat och drönarna är de enda som är av hankön.

Låter detta spännande? Då är du varmt välkommen att höra mer från binas fascinerande värld!

Tid: Onsdagen den 24 oktober kl. 17.00

Plats: Östermalms Föreningsråd, Valhallavägen 148

Senaste anmälningssdag 10 oktober.

Se även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Får vi presentera oss?

Så arbetar vi i styrelsen för Storstockholms Lokalförening

Vid varje årsmöte redovisar styrelsen både vad man gjort under det senaste verksamhetsåret och vad som planeras under det kommande. Men "under gång" hörs inte så mycket och därför vill vi berätta lite om vad vi hittills gjort efter årsmötet i februari i år.

Kortfattat kan vi säga att verksamheten sker på fem områden:

Kurser och andra medlemsinriktade aktiviteter

Varje år genomför vi – ibland i samarbete med distriktet – flera olika aktiviteter, t ex vattengymnastik, kurser i foto, matlagning, akvarellmålning mm, utflykter, museibesök, fikaträffar mm. Här är vår Yvonne Andersson en sammanhållande och uppfinningsrik kraft. Hon organiserar populära träffar och utflykter av olika slag där alla våra medlemmar är välkomna.

Skrivelser och remissyttranden (vårt påverkansarbete):

Under innevarande år har vi bland annat

- skrivit ett remissyttrande till Stockholms stad ang. förslag till "Delaktighetprogram för funktionshindrade under tiden 2018 – 2023"

(Om hur Stockholms stad skall arbeta med funktionshinderfrågor under femårsperioden.)

- skrivit ett remissyttrande över "Förslag till reviderade riktlinjer gällande ledsagning och ledsagarservice" *(gäller främst att insatsen skall vara lättillgänglig, att arbetsscheman måste anpassas till individuella behov och att valfrihet av ledsagare ska vara möjlig)*

- tillskrivit Trafikkontoret ang. deras utvärdering av "Effekterna av införande av avgift för parkering med stöd av tillstånd för rörelsehindrade" *(där vi riktade skarp kritik mot hur utvärderingen endast gällde frågan om utländska tillstånd och inte om ekonomiska effekter, tillgång till handikapparkeringar och begränsade parkeringstider).*

- tillskrivit RTP:s förbundsstyrelse ang. tandvårdsförsäkringen *(ang. möjligheten till samordning mellan tandvård och hälso- och sjukvård)*

- vi arbetar just nu med en begäran att besöka båtar hos de rederier som går på Åland och Finland. Vi vill undersöka vilka möjligheter våra målgrupper har att resa

med båtarna, oavsett vilken hyttkategori man önskar resa med.

Motioner till riksförbundets kongress 2018

I år är det Kongress – dvs Personskadeförbundet RTPs högsta beslutande organ, dess riksdag, som genomförs var tredje år. Till årets kongress i november har styrelsen skickat in motioner om bland annat juristkompetens, till- och frångänglighet, temakonferenser, förbundets behandling av motioner och förbundets kontakt med distrikt och lokalföreningar.

Samverkan med distrikt och förbundsstyrelse

Genom att lokalföreningen har med två representanter i distriktsstyrelsen och en representant i förbundsstyrelsen har vi goda möjligheter att både följa och påverka arbetet på alla nivåer inom organisationen.

Vi har representanter i andra organ

Föreningen är genom sina styrelseledamöter och andra förtroendevalda representerad i olika verksamheter och organisationer, som t ex HSO (Handikapporganisationernas Samarbetsorganisation), RH-föreningarna, färdtjänstkommitté samt ABFs handikappkommitté.

I flera av de kommuner som omfattas av föreningens verksamhetsområde har vi också ledamöter i funktionshinderråden, där lokala frågor om tillgänglighet i vid mening diskuteras direkt med berörda politiker och tjänstemän.

Nytt sätt att välkomna nya medlemmar

Under hösten kommer vi att börja skicka ut ett välkomstbrev till nya medlemmar. Vi hoppas genom dessa och denna artikel väcka intresse hos fler medlemmar att delta i såväl olika aktiviteter som i det intressepolitiska arbetet.

Om du har frågor eller intresse att delta i verksamheten, tag gärna kontakt med vår ordförande Lotta Änggård (lottangard@gmail.com) eller Jan Delvert (jan.delvert@kalejdo.se).

Med hälsningar
Styrelsen

Aktiviteter

Händer i NV Storstockholm



Välkommen till en kväll med god mat, sång och glädje!

Återigen bjuder RTP Nordväst in till en kväll med god mat och musik.

I år står Katarina Söderlund (sång) och Mats Gawell (gitarr) för underhållningen. Båda är utbildade inom svensk folkmusik vid musikhögskolan i Stockholm. Med sin grund i den svenska folkmusiken och med en känsla för olika musikstilar bjuder duon på folkliga visskatter, kända såväl som mindre kända. I en varm atmosfär och med spännande arrangemang tar duon lyssnaren med på en musikalisk resa genom Sverige förr och nu.

I programmet återfinns musik av bland andra Olle Adolphsson, Evert Taube, Monica Zetterlund och Laleh men också sånger som är så gamla att man inte vet vem som skrivit dem.

Låter inte detta spännande? Du är varmt välkommen att ta del av detta och en god två rätters middag (ett glas vin/öl/läsk ingår) för **endast 275 kr** (icke medlemmar 300 kr).

Arrangemanget går av stapeln

Torsdagen den 11 oktober kl. 18.00 – ca 21.00

Plats: Scandic Hotell, Hotellvägen 1, Upplands Väsby.

Anmäl dig till vårt kansli på telefon 08-545 622 60 eller info@rtps.se och betala anmälningsavgiften senast den **29 september**. Informera samtidigt om du har någon form av allergi som kan vara problem i samband med måltiden. **OBS! anmälan är bindande!**

Betalar gör du till bankgiro **5144-1707** och märk betalningen med ”**musikkväll**”.

Varmt välkomna!

Personskadeförbundet RTP Nordväst

Se även www.rtps.se
Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Händer i Norrtälje

Föreläsning: Det gör ont att ha ont

Tid: Tisdagen den 13 november kl. 14.00 – ca 17.00

Plats: Folkets Hus Norrtälje.

Vi bjuder på kaffe och smörgås.

Föreläsare: Fysioterapeut Johan Sundin.

Anmälan: senast den 23 oktober till norrtalje@rtp.se eller Marie Kärln 070-316 10 07.

Decemberfest

Tid: Måndagen den 10 december kl. 18.00

Plats: Mariagården.

Självkostnadspris.

Anmälan till norrtalje@rtp.se eller

Anita Knutsson 0176-179 80

senast den 19 november

Kurs i Medicinsk yoga

Under vårterminen 2019 med start i januari.

Ledare: Fysioterapeut Johan Sundin.

Torsdagkvällar, planerad tid 17.15 – 18.45

Kostnad: Kraftigt reducerat pris.

Är du intresserad hör av dig till norrtalje@rtp.se eller Marie Kärln 070-316 10 07.

Se även www.rtps.se
Arrangör: Norrtälje lokalförening



Ett alster av Farideh Zadeh, medlem i RTP-S:s Akvarellgrupp.



Nostalgiträffen

Den 19 april kom 25 personer till nostalgiträffen för att tillsammans återväcka gamla minnen kring hur det var att drabbas av polio som barn. RTP-S bjöd på landgångar och kaffe vid småbord. Deltagarna fick sätta sig

vid ett uppdukat bord. De allra flesta deltagarna kände varandra sen tidigare och har träffats ett antal gånger under årens lopp men några var nya vilket är glädjande. Stämningen var mycket god men man uttryckte också besvikelse över att samtalen inte blev riktigt så strukturerade som man förväntat efter annonsen i RTP-S Aktuellt nr 1/2018. Många deltagare uttryckte därför en stark önskan om att få göra om "Nostalgiträffen". RTP-S kommer därför att bjuda in till träff men denna gång med ett bättre upplägg. Tanken är att ha mindre grupper och sitta samlade.

TEXT INGA BORGGREN

Utflykt till Nynäshamn

Vilken tur med vädret man kan ha. Sol, vatten, god mat och ett härligt RTP gäng som gjorde dagen till en riktigt fin dag. Vi spatserade runt bodarna och tittade in i ett hus med vackert hantverk. Vi avslutade dagen med härlig glass vid hamnen.

TEXT: YVONNE ANDERSSON



Fågelmorgon

Lördagen den 21 april visade sig bli en underbar dag för fågelskådning! Vi var en stor grupp som samlades vid Stora skuggan på Djurgården för att bli guidade runt av den mycket kunniga fågelexperten Gigi Sahlstrand. Med sin passion och spännande historier om fåglarnas liv gav hon oss alla fördjupad kunskap och nya insikter i fåglarnas värld.

Vi började förmiddagen med en fantastiskt god, ekologisk och lokalproducerad frukost på Carolas Eko. Vi hann alla bli väldigt mätta innan frukosten avslutades och vi gav oss ut



i solen igen. Med Gigi Sahlstrand i spjutspetsen påbörjade vi vår tur runt på Djurgården.

Enligt Gigi själv hade vi tur som såg så många olika fåglar denna dag.

Runt omkring oss dök det upp vitkindade gäss, svanar, sothönan, viggas och gräsänder. Av de mer ovanliga slagen såg vi även flera brunänder som stred om en ensam, liten hona. Vi hade även turen att på nära håll se en väldigt vacker och färggrann vattensalamander som arbetande forskare nyligen fångat upp från vassen med sin hov. Under de mer än två timmar som vi promenerade runt hann vi ta del av så mycket information och berättelser från Gigi att det var svårt att ta till sig allt. Men dagen var fantastiskt fin och spännande och har i alla fall väckt mitt fågelintresse till liv!

TEXT OCH FOTO: ELIN LANGEMAR

Studiebesök på Linds Ortopediska

Den 17 maj var vi elva RTP-S medlemmar på studiebesök hos Linds Ortopediska. Det var en varm, solig och sen eftermiddag när vi samlades i en av Linds stora, ljusa och fina lokaler. Roger och Lars hälsade alla varmt

välkomna. Bakom dem skyttade ett bord uppdukat med frukt och en mångfald av fina delikatesser. Under besöket fick vi information om Linds verksamhet och produkter, som skor, inlägg och ortoser. Det var ett mycket givande och trevligt besök med mycket skratt. Särskilt då både medlemmar och Linds personal tog del av det välsmakande och färgglatt uppdukade bordet.

TEXT: PETRA KASCELAN-BERGQVIST



Hjultorget 2018

RTP-S kanslis personal var på plats under dagarna för att ta del av utbudet på mässan samt föreläsningarna som hölls. Extra lyckad var uppvisningen av Henrik Schyffert med sin galna humor samt föreläsningen av den mycket kunniga Claes Hultling, läkare och docent, och Fredrik von Kieseritzky, doktor i organisk kemi och läkemedelskemist, om framtiden för nya läkemedel för smärtpatienter med extra komplicerade smärttillstånd.

TEXT: ELIN LANGEMAR



Cajsas Wargs hus.



Kronblom på soffan.

Rapport från resan Wadköping – Kumla

Tisdagen den 8 maj var det dags för årets endagsresa med RTP-S, denna gång till Örebro-Wadköping-Kumla.

På utsatt tid klockan 08.30 och med 35 resenärer startade resan mot Örebro. Vår busschaufför för dagen var Desirée från Sundbergs Buss AB. Med sol från en klarblå himmel och i skirande grönska rattade Desirée bussen via Enköping och Västerås till Örebro och Wadköping. Efter en kort sightseeing genom stadskärnan i

Örebro, då vi bland annat passerade Örebro slott, kom vi fram till friluftsområdet Wadköping. Efter kaffet på anrika Tenngjutargården gick vi på egen hand omkring bland hus och gårdar från 1500-talet och framåt. Wadköping, som invigdes 1965 i samband med Örebros 700-årsjubileum, är idylliskt beläget intill Svartån och Stadsparken. Husen har flyttats hit och kommer från olika delar av Örebro och de två äldsta byggnaderna är

Kungsstugan och Cajsas Wargs hus. En annan sevärdhet i Wadköping är Kronbloms kök. Efter en stunds letande hittade vi honom i Handsmakaregården, snarkande på soffan med de obligatoriska tipskupongerna på bordet bredvid och med Malin vid spisen. Vi fortsatte till Kumla och Skoindustrimuseet där guiden Lilian Edström berättade om skofabrikernas historia som har haft stor betydelse för Kumlas utveckling. Under årens lopp har det funnits över 130 olika skotillverkare i kommunen och hälften av den svenska skoindustrin låg vid slutet av 1930-talet i Örebro län. Efter detta besök var det dags för lunch på restaurang Goda Rum vid Kumla sjöpark. Sedan var det hemfärd mot Stockholm och Sundbyberg dit vi anlände vid 19.30-tiden. Tack Desirée, Irma och Ingvar som gjorde dagen till en minnesvärd och givande dag.

TEXT: ROLF WIDÉN

FOTO: LEIF LINDSTRÖM

Törnrosa – Kamp mellan ljus och mörker i tyll och täspets

Onsdagen den 23 maj

Prinsessan Aurora ska döpas och de sex feer som är hennes gudmödrar firar med magiska gåvor. Den onda fen Carabosse har inte blivit bjuden. Som hämnd lägger hon en förbannelse över barnet. Så tar berättelsen sin början och under de nästan tre timmar som följer tas vi med på en färgsprakande föreställning som inte bara är en kamp mellan ljus och mörker utan även en tävling i kostymklädnad!

Längst upp på övre raden i Operahuset hade vi uppsikt över allt som skedde på scenen nedanför. En del av orkestern skymtade men mer såg vi av de underbara väggarna och taket i den vackra byggnaden. Därtill var det också enkelt att gå ut i slutet av föreställningen. Till den som inte



redan sett Törnrosa rekommenderar jag varmt att se den. Det är en oförglömlig upplevelse för alla ens sinnen.

Kungliga Hovkapellet framförde musiken av Pjotr Tjajkovskij och koreografin var skapad av Márcia Haydées.

TEXT: ELIN LANGEMAR

FOTO: KUNGLIGA OPERAN

Sommarlunch i Vaxholm

Sommarlunchen på Lilla Strand i Vaxholm den 13 juni blev en mycket positiv upplevelse tyckte samtliga elva deltagare/gourméer.

Med utsikt mot kajen och Waxholmsbåtarnas angöring fick vi avnjuta restaurangens olika menyer.

Efter lunchen blev det glass på glasshörnan innan några av oss tog Waxholmsbolagets båt S/S Storskär tillbaka till Strömkajen i Stockholm.

Vi var samtliga överens om att detta var ett vinnande koncept och att vi gärna ser att aktiviteten återkommer nästa sommar.

TEXT: ROLF WIDÉN

”Godhet föder godhet”

Good News Magazine, 2011



Utflykt till Långholmen

Den tidigaste bebyggelsen på Långholmen var Långholmens sjötull. Långholmen var i många år Stockholms fängelseö. Här låg fram till 1975 Långholmens centralfängelse och på 1700-talet och tidigt 1800-tal kvinnofängelset Långholmens spinnhus. På

ön ligger också Mälarvarvet med anor från 1680-talet. Idag ligger det istället hotell, vandrarhem, värdshus, folkhögskola, förskola, bostäder och lokaler för hantverk i Långholmens gamla fängelsebyggnader. På Långholmen bor det ungefär 125 bofasta individer.

På vår utflykt den 23 maj fick vi en fantastisk dag med ett helt otroligt vackert väder! Först såg vi oss omkring i Långholmens vackra natur. Vi tog oss lätt fram över stock och sten med elmoppar, elrullstolar och gående till fots. Efter utflykten avnjöt vi en härlig lunch som vår guide Anders hade fixat åt oss. Vi avslutade vår sköna dag med glass. Färdtjänsten hem fungerade till och med perfekt.

Långholmen är verkligen värt ett återbesök!

TEXT OCH FOTO: YVONNE ANDERSSON

Ålandsresa

Den 16 juni var vi 17 (inkl vår chaufför) förväntansfulla personer från Nordväst som åkte till Åland. Det var en solig och fin dag. Framme på Åland åkte vi ut till en Gelateria som hade den mest underbara hemmagjorda glass vi ätit på länge. Efter pausen åkte vi till Ålands museum där vi kunde välja att sitta ute i solen eller ta en rundvandring på museet som hade en stor utställning om Ålands historia.

Efter det for vi till Kastelholms slott men vi gick inte in utan nöjde oss med att titta på exteriören.

Sexton trötta och nöjda resenärer avslutade resan med en mycket god middag ombord på båten över till Grisslehamn.

TEXT: INGER HOVIND



Än en gång fick vi möjligheten att fira vår badavslutning i en av de vackraste delarna av Roslagen. Det var välkomstdrink, mycket god mat och en trevlig tipsrunda samt lite sång, som börjar gå riktigt bra efter fem år med samma sånghäfte. Vem säger att allt ska vara nytt? Makalöst god efterrätt. Sedan gratulationer till dem som hade varit de flitigaste badarna under året, och de som fyllt jämnt.

Ja, det kändes lite märkligt att ha avslutning inför sommaren, när vi redan haft sommar i nästan två månader. Trots allt är det sommarlov och vi är glada för det, lika glada som vi är att ses i augusti igen.

TEXT: NANN PALMGREN, FOTO: MARIE KÅRLIN



ABBA The Museum

Att besöka ABBA The Museum är verkligen en upplevelse utöver det vanliga. Den 31 maj samlades en liten grupp av RTP-S medlemmar för att göra ett besök och se de legendariska scenkostymerna, sjunga i Polarstudio samt se andra saker som en gång tillhört ABBA. Det som mest imponerade var när en modig besökare klev upp på den lilla mörka scenen för att under en liten stund bli en del av hologrammet som den femte medlemmen i gruppen. Vi avslutade denna otroligt vackra och varma sommardag med en gemensam och underbar fikastund på ABBA Museets terrassfik till ABBA-musik. Besöket var en otrolig upplevelse och vi på RTP-S rekommenderar verkligen alla ABBA-fantaster att gå dit.

TEXT OCH FOTO: PETRA KASCELAN-BERGQVIST

"Problemet med ekorrhjulet är att även om man lyckas springa fortare än alla andra, så är man fortfarande bara en ekorre."

Lily Tomlin

Makeupstylisten Johanna Weddfelt på plats på RTP-S kansli



En sen våreftermiddag var det dags för glada och nyfikna medlemmar att utforska sminkets mirakulösa effekter. Makeupstylisten Johanna Weddfelt var åter på plats på RTP-S kansli med sin stora sminkväska full med olika produkter. Hon förvandlade snabbt ett av borden till en otrolig färgklick, både med glitter och annat. Det var med spänd förväntan som sminkintresserade medlemmar väntade på



Johanna Weddfelt med en av deltagarna.

att få höra hur man lägger en grundsminkning anpassad till olika utseenden, färger och drag.

I början av den teoretiska delen av kursen satt en av medlemmarna modell så att de som var närvarande kunde lära sig hela sminkprocessen steg för steg. Därefter blev deltagarna sminkade av Johanna efter sina egna färger och även denna gång med ett förträffligt resultat. Kvällen försvann i all hast då alla var fullt upptagna med att ta in all ny kunskap om sminkning och samtidigt bli ompysslade. Den lilla gruppen verkade trivas i varandras sällskap bland burkar med ögonskuggor, mascoror och penslar av olika slag. Man hann även med en liten fikapaus som RTP-S bjöd på. Som avslutning fick deltagarna varsitt läppglans och nagellack som gåva av den otroligt generösa stylisten Johanna, som till vår glädje kommer att gästa oss på RTP-S under hösten (se annons på sidan 15).

TEXT OCH FOTO: PETRA KASCELAN-BERGQVIST

Skota hem

Fredagen den 1 juni var en perfekt dag att vara till havs i en jolle.

Skota hem i Saltsjöbaden bjöd på strålende sol och lagom vind. Det var lågt vattenstånd så tvåmansjollarna fick vara på land och ett gäng åkte tillsammans i en större jolle och Nils Junehill seglade själv i en egen jolle.

Det blev en liten grundstötning men instruktören var snabb att hjälpa till att komma loss från grundet. Säkra båtar även i lågvatten.

Efter havsluften så avnjöts en god lunch.

TEXT: YVONNE ANDERSSON

FOTO: EMMA HALLÉN



*Lev i nuet,
vänta inte till
i morgon; plocka
livets rosor idag.*

Pierre de Ronsard



Foto: Petra Kascelan-Bergqvist

Vilken överraskning!

Besöket på Mopedum och Café Radiokakan i Nynäshamn den 30 maj. Vi trodde att det bara var mopeder vi skulle få se men tji fick vi. Här fanns allt från det glada 50-talet och framåt. Det var en riktig nostalgitripp. Vi fick många minnen att prata om. Vi njöt av goda hemlagade köttbullsmackor och givetvis så åt vi deras hembakta radiokaka.

Det fanns även en liten shoppinghörna där man inte kunde låta bli att suktas



av godis och diverse gammaldags saker. Det var många som köpte med sig tablettaskar hem.

Du som missade denna aktivitet och tycker att det låter kul så gör vi om det. Se annons på sidan 18.

TEXT: YVONNE ANDERSSON

Västerås lokalförenings information om nackskadades problem med försäkringsbolagen

Torsdagen den 7 juni kom Eva Nässén och Michael Carlin från Västerås lokalförening för att berätta om sitt arbete med rapporten "Försäkringsbolagens personskadereglering". Drygt två år efter den genomförda enkätundersökningen "Är skaderegleringen för nackskadade rättssäker?" kan den efterfrågade rapporten publiceras. Den är framtagen i syfte att belysa resultatet av några viktiga frågor från undersökningen. Leg. Läk, Medicine doktor Gunilla Bring samt Leg. Läk, Medicine doktor Bo Christer Bertilson har bidragit med sina

specialistkunskaper vid framställningen av rapporten. Den har presenterats för Finansinspektionen och dessutom utgjort en del av underlaget till ett uppmärksammat reportage i konsumentmagasinet Plus på SVT.

Upprinnelsen till den enkät som Västerås lokalförening sammanställde var att de många gånger mottagit hemska berättelser från personer med nackskador som fått stora problem med sina försäkringsbolag. Många hade hamnat i så svåra ekonomiska situationer efter sina skador att de fått lämna hus och hem. Efter att de skickat ut enkäten till alla



nackskadade i RTP-S och sett resultaten så bestämde de sig för att gå vidare med undersökningen. Finansinspektionen har lyssnat på deras kritik och återgett denna i en rapport som kom ut i slutet av förra året.

TEXT OCH FOTO: ELIN LANGEMAR

Lunch i Sandhamn

Den årliga utflykten till turistmetropolen Sandhamn gjorde vi den 9 augusti.

Vi var 15 deltagare som trots den ihållande värmen träffades på kajen i Stavnäs för båtturen ut till Sandhamn och lunch på Seglarhotellet.

Som vanligt denna sommar sken solen från en nästan klarblå himmel, men ute i Sandhamn fläktade vinden och vi orkade efter lunchen ta en kortare promenad på ön.

Som tur var fanns det flera soffor i skuggan och de var välbesökta.

Att Sandhamn är skärgårdens stora mötesplats för seglare kunde vi konstatera, då samtliga hamnar var fulla med besökande båtar i alla klasser och från många olika länder.

När man ser alla dessa seglare och övriga turister promenera på ön är det svårt att föreställa sig att Sandön, som ön egentligen heter, till en början bara var en betesholme för Eknö hemman och att ön under 1500-talet var beskattad med två kor.

I och med tullens etablering under senare delen av 1600-talet började en liten by växa fram, där bostäder byggdes för tullens personal.



När även lotsarna kom till Sandön växte Sandhamn snabbt och 1880 hade byn runt 300 innevånare.

Idag ägs de flesta fastigheter på ön av privatpersoner.

Med denna lilla historik tackar vi dagens deltagare för en trevlig samvaro och önskar på återseende nästa år.

TEXT OCH FOTO: ROLF WIDÉN



Hej!

Jag heter **Jonas Jönsson** och är sedan slutet av augusti ny medarbetare som kommunikatör på distriktskansliet. Jag kommer att jobba med att utveckla webbsidan, Facebooksidan och tidningen RTP-S Aktuellt. Dessutom ska jag vara delaktig i att samordna medlemsaktiviteter, föreläsningar och andra evenemang.

Jag har tidigare jobbat många år som journalist och jag vill tillsammans med övriga medarbetare på kansliet sträva efter att stärka RTP-S betydelse.

Jag vill gärna att föreningens medlemmar hör av sig till mig om förslag och idéer om vad vi ska sätta fokus på. Tveka inte att ta kontakt!

Jag ser fram emot allt inspirerande arbete jag har framför mig.

Jonas Jönsson

Kalendarium

Anmäl ditt deltagande via telefon 08-545 622 60 eller 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 14-20.

SEPTEMBER

Måndag	24	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	25	Anm. Kafé Radiokakan och Mopedum
Måndag	29	Anm. Musikkväll i Nordväst

OKTOBER

Måndag	1	Dialog Hjärnskadade
Måndag	1	Anm. Studiebesök på Aktiv Ortopedteknik
Måndag	1	Öppet hus hos Hjärnkraft
Onsdag	3	Kafé Radiokakan och Mopedum
Torsdag	4	Studiebesök på Aktiv Ortopedteknik
Måndag	8	Anm. Nostalgiträff 1 för polioskadade
Måndag	8	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	9	Dialog Kronisk smärta
Tisdag	9	Dialog Nackskadade
Onsdag	10	Anm. Föreläsning om bin
Torsdag	11	Nostalgiträff 1 för polioskadade
Torsdag	11	Musikkväll i Nordväst
Måndag	15	Dialog Hjärnskadade
Måndag	15	Anm. Vill du bli fin i höst?
Onsdag	17	Dialog Polioskadade
Torsdag	18	Vill du bli fin i höst?
Måndag	22	Dialog Hjärnskadade
Måndag	22	Anm. Att leva med daglig smärta
Tisdag	23	Anm. Föreläsning. Det gör ont att ha ont
Onsdag	24	Föreläsning om bin
Torsdag	25	Anm. Konsttur längs blå linjen
Torsdag	25	Att leva med daglig smärta
Måndag	29	Dialog Hjärnskadade
Måndag	29	Konsttur längs blå linjen

NOVEMBER

Måndag	5	Dialog Hjärnskadade
Måndag	5	Öppet hus hos Hjärnkraft
Tisdag	6	Prova på Ronnie Gardiners metod
Tisdag	6	Anm. Besök på Armémuseum
Måndag	12	Dialog Hjärnskadade
Måndag	12	Anm. RTP-S Julträff
Tisdag	13	Dialog Kronisk smärta
Tisdag	13	Dialog Nackskadade
Tisdag	13	Föreläsning Det gör ont att ha ont
Onsdag	14	Besök på Armémuseum
Måndag	19	Dialog Hjärnskadade
Måndag	19	Anm. Decemberfest i Norrtälje
Måndag	19	Anm. Nostalgiträff 2 för polioskadade
Onsdag	21	Dialog Polioskadade
Onsdag	21	Nostalgiträff 2 för polioskadade
Måndag	26	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	29	RTP-S Julträff

DECEMBER

Måndag	3	Anm. Julpyssel på Kansliet
Måndag	3	Öppet hus hos Hjärnkraft
Måndag	3	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	6	Julpyssel på Kansliet
Måndag	10	Dialog Hjärnskadade
Måndag	10	Decemberfest i Norrtälje
Tisdag	11	Yoga: Höstterminen slutar
Tisdag	11	Dialog Kronisk smärta
Tisdag	11	Dialog Nackskadade
Måndag	17	Dialog Hjärnskadade
Måndag	17	Avslutn. Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	19	Dialog Polioskadade
Onsdag	19	Avslutn. Träning Rehab Station Stockholm





TeamOlmed på uppdrag av SLL i över 30 år

Utifrån dina unika behov och önskemål förskriver vi ortopedtekniska hjälpmedel för att hjälpa dig till ett rörligare liv.

TeamOlmed Torsplan vid nya Karolinska Solna	Tel: 08-690 25 40
TeamOlmed Södersjukhuset	Tel: 08-658 79 50
TeamOlmed Huddinge Sjukhus	Tel: 08-585 802 22
TeamOlmed Barn & Ungdom Solna	Tel: 08-619 28 00
TeamOlmed Södertälje	Tel: 08-401 28 40

för ett rörligare liv

www.teamolmed.se

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00

Lunchstängt 11.30 – 12.00.

Växel 08-545 622 60

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

Hemsida: www.rtps.se

Joanna Bachorz, kanslichef	08-545 622 62	joanna.bachorz@rtps.se
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.olsen@rtps.se
Petra Kascelan-Bergqvist	08-545 622 64	petra.kascelan-bergqvist@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@rtps.se
Yvonne Andersson	08-545 622 68	yvonne.andersson@rtps.se
Jonas Jönsson	08-545 622 69	jonas.jonsson@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, torsdag 09.00 – 15.00

Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

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

Norrtälje lokalförening

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

Södertälje lokalförening

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

Tips

Hur väljer du rätt avokado i affären?

Pilla bort den lilla pluppen, och om den är ljusgrön så är avokadon även ljusgrön under skalet. Sen måste du naturligtvis välja en avokado som är tillräckligt mjuk för att den ska vara ätbar!



Vi har Swish!

Vid aktivitet, ange namnet på personen som ska delta, aktiviteten och dess datum.

Swishnummer: 1236783112



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!

**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

Varför klagar knäna? Fråga dina fötter. *Och oss.*

Vi är stolta över att kunna erbjuda individuellt anpassade helhetslösningar inom samtliga ortopedtekniska områden. Vi tar emot landstingspatienter såväl som privatpersoner som är i behov av proteser, ortoser/stöd, sitttjälpmedel, ortopediska skor eller inlägg/fotbäddar. Med ett unikt yrkeskunnande och en hög tillgänglighet sätter vi patientens behov i fokus.

Välkommen till ett aktivt liv.



Aktiv i Stockholm!

I våra butiker får du professionell hjälp att välja skor, inlägg/fotbäddar, ortoser och stöd som hjälper dig leva ett aktivt och rörligt liv oavsett om du är pensionär, motionär eller om du idrottar. För mer information kring våra respektive öppettider, vänligen besök aktivortopedteknik.se



Barks väg 7, Solna
bergshamra@aktivortopedteknik.se
08 - 624 95 50

Västmannagatan 52, Stockholm
vasastan@aktivortopedteknik.se
08 - 21 23 23

aktivortopedteknik.se

Drottninggatan 5, Norrtälje
norrtalje@aktivortopedteknik.se
08 - 624 95 50

Lovisinsgatan 7, Södertälje
sodertalje@aktivortopedteknik.se
08 - 550 897 80

 **AKTIV**
ORTOPEDTEKNIK