

RTP-S

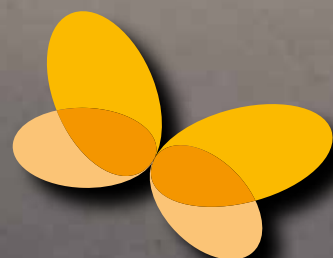
aktuellt

Nr 4
2015

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN



En stor övning på öppet vatten
”Borta bra men hemma bäst”
Högspecialiserad smärtrehabilitering



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 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

Humlegården

Telefon: 08-598 833 00

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



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

Slipp handla, slipp laga



KlaraMaten.se

Kocklagad
matkasse

från **49:–** /portion

Underlätta vardagen med färdiglagad
matkasse levererad hem



Innehåll

Med våra ord	3
En stor övning på öppet vatten	4
"Borta bra men hemma bäst"	5
Danderyds sjukhus blir högspecialiserade på smärta	6
Hjärntränning ska hjälpa mot långvarig smärta	7
Björn Bildsten, verksamhetschef på Mälargården	8
Klart med avtalen för taxi och rullstolstaxi	9
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Rapporter	18
Valberedning	24
Årsmöten	25
Kalendarium	26
Kontakta oss	27

Bli medlem i RTP!

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

PERSONSKADE FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

RTP-S Aktuellt utges av:

Personskadeförbundet RTP-S, Stockholms län

Adress: Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Plusgiro: 82 59 87-1

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Bengt-Erik Johansson

Redaktion: Distriktskansliet, Barbro Andersson

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

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

Nästa nummer utkommer: 12 februari 2016

Manusstopp: 11 januari 2016

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Onslag: Åsa Orrgård på Artipelagutställningen

Foto: Barbro Andersson

Med våra ord ...



Kongressen 2015 hölls den 7-8 november på Quality Hotel Friends i Solna. 43 ombud från lokalföreningar och ett stort antal åhörare deltog i kongressen.

Till styrelseordförande på Personskadeförbundet RTP under de kommande tre åren valdes Marina Carlsson från Askersund.

Kongressen valde till ledamöter i förbundsstyrelsen följande personer:

Mats Vikgren, Ann Sjöberg Johansson, Jan Erik Ambjörnsson, Inger Ljungqvist, Katharina Jansson och Conny Andersson. Ersättare: Anita Lindskog och Christina Hofvander Åström.

Medlemsavgiften beslutades vara oförändrad, 250 kronor för enskilda medlemmar och 330 kronor för familjemedlemmar.

Verksamhetsinriktning under 2016-2018 kommer att bygga på projektet "Kunskapsnätet".

Kunskapsnätet ska användas för att stärka föreningens medverkan i t ex intressearbete, brukarråd och arbetsgrupper hos myndigheter, regioner, landsting och kommuner. För kontaktpersoner lokalt ska kunskapsnätet fungera som support och kunskapskälla. Påverkansarbetet under de kommande tre åren kommer att styras utifrån Kunskapsnätets innehåll och av förändringarna i omvärlden.

Det skadespecifika arbetet ska utvecklas. Kartläggningar om skadegruppernas behov ska genomföras.

Erfarenheter från Kunskapsnätet och resultatet från kartläggningarna

kommer att styra inriktningen på kommande profilfrågor. Några av profilfrågorna för våra skadegrupper:

Polio/postpolio – fokusera på bevarande av existerande polioenheter. Projekt tillsammans med Polioenheter som vänder sig till utlandsfödda personer med polio. Världskongress om polio äger rum i juni 2017 i Stockholm.

Nack- och ryggskador – fokusera på nationell konsensus för behandling, omhändertagande samt arbeta för att fler kompetenscentra etableras. Konferens om kunskapsläget inom området.

Ryggmärgsskada – fokusera på att få till stånd en centralisering av ryggmärgsskadevården.

Hjärnskada – arbeta med projektet "Modeller för livslång, individanpassad rehabilitering, stöd och service för personer med traumatisk hjärnskada och för en nationellt likvärdig rehabilitering.

Amputerade – följa den ortopedtekniska utvecklingen samt rehabiliteringsmetoderna inom området.

Vi på distriktet är glada över att ha fått Anita Lindskog i förbundsstyrelsen. Anita är också styrelseledamot i Stor-Stockholms lokalförening.

Vid pennan:

ÅHÖRARE JOANNA BACHORZ, ROLF WIDÉN
OCH YVONNE ANDERSSON



En stor övning på öppet vatten

För några veckor sedan var jag med som en av många markörer på en stor fingerad katastrof då Waxholmsbolagets båt m/s Sandhamn hade gått på grund.

Övriga markörer som var skadade var statister och från Röda Korsets vårdskola. Alla markörer utom jag själv gick ombord på m/s Skärgården vid Strömkajen och sminkades på vägen ut, själv klev jag på vid Grenadjärsbryggan. (Behövde inget smink.)

Vi gick ut via Oxdjupet, Lindalsundet ner till Boda brygga där vi bytte båt till m/s Sandhamn för fortsatt färd ut i Stockholms skärgård.

Efter ett tag rapporterar kaptenen att båten hade gått på grund, många hade blivit skadade och låg lite överallt i båten. Själv satt jag kvar i stolen vid bordet och höll i mig.

Nu blev det fullt pådrag, först kom sjöräddningen med två små båtar. Sjöräddarna gick igenom fartyget för att göra en bedömning av hur många som var skadade. Därefter kom brandkåren, som även de gick igenom far-

tyget och säkerställde att inget brann ombord eller att folk irrat sig ner i motorrummen. M/S Sandhamns egen personal tillsammans med sjöräddarna såg till att livflottar kom i vattnet och evakuerade dem som inte var skadade ner i flotten. Ett läkarvårdsteam kom ombord och gjorde en snabb besiktning så att skadade snabbt kunde transporteras med stor sjöräddningsbåt till närliggande m/s Skärgården som låg bredvid, dock ej på grundet.

Ombord på den båten fanns läkare och vårdpersonal som tog hand om de skadade och bedömde om behov fanns för akut/snabb transport till sjukhus med helikopter.

Tyvärr fick jag inte åka rutschkana ner i flotten. Det hade varit intressant att se hur de sedan hade kunnat flytta mig upp från flotten. Jag lyftes i rullstolen upp på sjöräddningskryssarens fördäck. Där satt jag tills m/s Skärgården och sjöräddningskryssaren möttes stäv mot stäv. Höjdskillnaden mellan båternas däck var ca 80

cm och det är ju inte så att man går upp på bakhjulen och hoppar ner. En matros rullade mig fram och sa "nu kan du lämna stolen och kliva ner i Waxholmsbåten", – "jag kan inte" – "jo men du behöver inte spela mer" – "men jag kan inte stå och gå, jag är förlamad" – efter en lång titt – "jaa-ha". Matroserna på Waxholmsbåten skickade upp landgången (45% lutning) till båten och jag fick hjälp ner. Jag var inte så kaxig när jag rullades ner för landgången.

Ute på fjärden runt det grundstöta fartyget låg polisen, militären, kustbevakningen som också ingick i den fingerade olyckan.

Efter att alla skadade blivit hoplappade, vården plockat ihop och personal från båtarna ute på fjärden kommit in till Boda brygga bjöds alla på en stor rejäl matnyttig landgång med dryck.

Hjula i frid!

ANDERS LISSEGÅRDH



”Borta bra men hemma bäst”

RTP-S medarbetare Christer Olsen åkte över nyår till Clinica Vintersols rehabiliteringsanläggning på Teneriffa.

– I början var det lite nervöst, säger Christer när han berättar om att vakna klockan 03.30 för att hinna med flyget från Arlanda. Det var snöstorm ute och spänningen inför resan gjorde att Christer glömde solkrämen hemma.

– Det var bara att köpa ny på flygplatsen!

Christer är en av flera neurologiskt skadade personer som fick remiss från sin läkare att åka till rehabiliteringsanläggningen Clinica Vintersol på Teneriffa. Hans liv förändrades efter en motocrossolycka för ungefär tjugo år sedan. Han har sedan dess, som så många andra, varit på en resa tillbaka till ett normalt liv.

På just den här resan, mellan den 28 december 2014 – 25 januari 2015, var det 17 personer som åkte tillsammans för att bo och träna tillsammans i ett varmare klimat. Christer upplevde det som positivt att få resa med personer som hade liknande skador som han själv.

– Det var ett väldigt bra gäng!

Varför åka på en månads rehabiliteringsläger till Teneriffa? Svaret är tydligt: värmen.

– Det är ett annat klimat, vi hade mellan 20-25 grader varmt vilket gjorde att jag kände mig mjukare i kroppen.



Christer Olsén nära toppen av vulkanen Teide.

Värmen hjälpte också vid övningarna. Christer berättar att värmen gjorde kroppen mer avslappnad, mjukare och att man kunde ta till sig övningarna mycket snabbare. Även den varmare av de två pooler som finns på anläggningen föredrogs av samtliga deltagare.

– Till slut kunde jag ta mig i poolen helt själv. Jag kände mig mer självständig.

Ett dagspass börjar med olika övningar, såsom pinnövning, stretching och balansträning. På torsdagar avslutas dagen med avslappningsövning. Med hjälp av en mycket kompetent sjukgymnast klarade Christer till slut att ta sig längre sträckor med en lättare stav istället för med käpp och rullstol.

– Det var tack vare balansövningarna med Sofia. Hon hjälpte mig så pass mycket att jag kunde dansa salsa med henne!

Christer fick först göra ett test när han kom till lägret för att individanpassa övningarna. Den sista veckan följde sedan sjukgymnasten upp detta test för att se vilka framsteg han hade gjort.

– Sofia var nöjd med mina framsteg, säger Christer. Hon tyckte att jag fick en mer sammansatt kropp.

Men det finns fler anledningar att åka, berättar Christer. Utanför anläggningen kunde man äta på restaurang, gå på marknad eller se en show med folkdans och musik. Det blev också tid för kortspel med de andra deltagarna. Men det största var utflykten till vulkanen Teide som Christer gjorde näst sista dagen på lägret.

– Jag åkte linbana upp över molnen, 3 718 meter, där det var snö och bara fyra grader varmt. Man fick inte ha rullstol med sig upp men jag klarade det ändå!

Christer kom upp på berget till slut, utan rullstol, efter en månads rehabiliteringsläger i varm vintersol.

– Det är klart att man saknade familjen över nyår, trots en väldigt trevlig nyårsfest som Vintersol arrangerade. Borta bra men hemma bäst. Men det enda jag kan säga är: åk!

JESPER SELLERBERG



”Pinngympa” på Vintersol, Teneriffa. Foto © Vintersol, Humlegården S.L.L.

Danderyds sjukhus blir högspecialiserade på smärta



DANDERYDS SJUKHUS

Sektionen för Högspecialiserad smärtrehabilitering vid Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken bjöd in patientorganisationerna i länet till samverkansträff. Stort fokus kommer att ligga på forskning, psykisk ohälsa och två nya projekt, e-rehabilitering och VR-teknik.

– Vi ligger fortfarande i utvecklingsstadiet vad gäller båda projekten, säger Monika Löfgren, lektor i rehabiliteringsmedicin och forskningsansvarig på sektionen.

– Efter nyår kommer vi att påbörja patienttester inom VR-projektet och då kommer vi att fråga förbunden om samarbete.

VR står för *virtual reality* där användaren tar på sig glasögon som visar bilder från ett datorspel. Ögonen lurar hjärnan att tro att den virtuella världen är den värld som kroppen befinner sig i. Forskning har gjorts på lindring av fantomsmärtor hos amputerade och nu hoppas Monikas forskargrupp att tekniken kan användas för personer med nacksador.

– Det hela började som ett examensarbete på KTH. Nu har det utvecklats och det är flera doktorander på både KTH och KI som jobbar med projektet, berättar Monika.

En prototyp till tekniken förväntas vara klar till årsskiftet och då kommer patienttester att genomföras. Sedan följer ett långt utvärderingsarbete.

– Det ligger fortfarande några år framåt i tiden innan vi kan se den här typen av behandlingar tillgängliga för patienter på mottagningen, uppger Monika.

Forskning och behandling med psykosocialt fokus

Det övergripande syftet med sektionen för Högspecialiserad smärtrehabilitering är att bli ett forskningscentrum för smärtrehabilitering. Knuten till



Britt Marie Stålnacke. Foto © Umeå Universitet

sektionen kommer professor Britt Marie Stålnacke att vara, tillsammans med tre docenter och ett antal doktorander. Stålnacke har bland annat forskat om patienters upplevelse av smärta efter multimodal rehabilitering, det vill säga både sjukgymnastik och psykosocial rehabilitering.

Vad gäller just den psykosociala aspekten är det ett stort fokusområde som tidigare inte har getts lika stort utrymme inom den medicinska vården, enligt arbetsgruppen på sektionen. Ett projekt som syftar till att

– Efter nyår kommer vi att påbörja patienttester inom VR-projektet och då kommer vi att fråga förbunden om samarbete.

förbättra psykisk ohälsa hos patienter med smärtproblematik är e-rehabilitering. Tanken är att vidmakthålla kontakten med patienten efter avslutad rehabilitering.

– Vi hämtar mycket inspiration från internetpsykiatri. Patienter ska kunna ställa frågor till vårdpersonal via Mina vårdkontakter, få information om avspänningsövningar genom instruktionsfilmer och arbeta med uppgifter som rör beteendeförändringar i vardagen, berättar Monika Löfgren.

Men det kvarstår fortfarande fråge-

tecken kring hur man ska följa upp patienters behandling på internet utan någon fysisk kontakt.

– Jag har mina tvivel på att släppa patienter att titta på några bilder på internet utan att ge någon återkoppling till hur man faktiskt utför en övning. Därför kommer fokus att ligga på övningar som patienter enkelt kan ta till sig i vardagen, säger Monika.

Enligt det Nationella Registret för Smärtrehabilitering (NRS) har Danderyds Smärtmottagning den näst högsta andelen patienter i landet med så kallad hög svårighetsgrad, det vill säga en svårbehandlad smärtproblematik i samsjuklighet med en komplex psykosocial situation.

Det är därför passande att sektionen knyter professor Britt Marie Stålnacke till sig. Hon har i sin forskning identifierat tre steg i patienters upplevelse av smärta före, under och efter deltagande i ett multimodalt rehabiliteringsprogram. I forskningen, som är gjord i samarbete med Södersjukhuset, KI och Danderyds sjukhus, lyfter författarna fram patientens förmåga att lära sig hantera smärtan i vardagen. Före rehabiliteringen upplever patienter att smärtan styr deras liv, att inte bli trodda av läkare och anhöriga, för att sedan under rehabiliteringen bli sedda som trovärdiga patienter och inse att de själva kan ta kontroll över sina egna liv. Ett år efter rehabiliteringen beskriver många att livet kan återgå till det normala om man accepterar smärtan och lär sig att hantera den; patienter växer ofta som individer och känner sig starkare.

Kommunikation och att våga ställa frågan

Det var den här frågan som var den viktigaste för patientorganisationerna att ta upp på samverkansmötet, och det upplevdes som positivt av många parter att sektionen hade tagit frågan

på så stort allvar. Arbetet är igång med att utveckla den multimodala rehabiliteringsmetoden.

När frågor ställdes om den psykosociala aspekten framkom att det ofta brister i kommunikationen mellan primärvård och specialistmottagning. Därför vill sektionen förenkla hanteringen av de drygt 1 000 remisser som årligen kommer till kliniken. En remisshubb samlar alla remisser som sedan delas ut till de olika teamen.

Teamen har olika fokus. Ett team arbetar med unga vuxna (18-30 år) som man bedömer har en särskild livssituation där man ofta känner kaos och obalans på vägen mot självständighet. Ett annat team arbetar med smärtor till följd av våld i nära relationer där syftet är att sprida kunskap bland personalen och underlätta att ställa frågan om våld.

Ett innovativt Smärtcentrum

Sammanfattningsvis vill sektionen framhäva sig som en knutpunkt för forskning och kunskapsspridning. Det kallar man Smärtcentrum och hit kopplas nästan all verksamhet som pågår på kliniken. De grupper som tas emot på remiss är patienter med komplexa smärttillstånd i nacke och rygg eller generaliserade smärttillstånd, patienter med tolkbehov samt ovan nämnda unga vuxna.

Åsa Arvidsson, enhetschef, och Marie-Louise Schult, sektionschef, betonar vikten av att ha samlad kunskap om ett så komplext område som smärta. För att kunna vidareutveckla rehabiliteringen krävs därför detta fokus på forskning och projekt. Här vill man innovationscertifiera kliniken. Med detta menar man att under ett år bidra till att minst ett företag får genomföra ett innovationsprojekt, att minst ett projekt ska komma från personalen på kliniken och att minst ett projekt ska komma från en patient eller patientorganisation.

Närvarande på samverkansmötet från patientorganisationer var representanter från RTP:s förbund och Stockholmsdistrikt, HSO i Stockholms län samt Fibromyalgiförbundet.

JESPER SELLERBERG

Ur Dagens Medicin nr. 42-2015

Hjärnträning ska hjälpa mot långvarig smärta

Tankegymnastik och speglar kan fungera som verktyg enligt en ny rehabiliteringsmetod för patienter med långvarig och svår smärta. Metoden introduceras nu i Sverige.

Än är metoden ny och oprövad inom svensk rehabilitering men fysioterapeuterna Hélène Hallström och Birgitta Helmerson Ackelman, som arbetar med smärtrehabilitering på Karolinska universitetssjukhuset, tror att Graded Motor Imagery, GMI, kan få stor betydelse för de patienter som haft långvarig och svår smärta.

– Av allt jag lärt mig under drygt 30 år som sjukgymnast så finns det inget som jag blivit så entusiastisk över som detta, säger Hélène Hallström.

Hon berättar om en av sina patienter som hade svår smärta och svullnad i en arm och hand. Att ens titta på, eller nudda vid handen och armen, utlöste smärta. Patienten påbörjade sin GMI-träning i vintras. Nu i augusti arbetade han 75 procent.

Hon visar bilder på hur den uppsvullna handen såg ut då och hur den i dag ser normal ut.

Metoden är utvecklad i Australien och bygger på kunskap om hur motorcortex fungerar, hur rörelsesekvenser byggs upp genom hjärnans olika nätverk samt hur cortex förändras vid långvarig smärta. Framför allt är GMI dokumenterad för behandling av kvarstående smärta, som komplexa regionala smärtsyndrom och fantomsmärta. Men även slitskador i nerverna till armen och handen, så kallade plexus-skador, har behandlats med GMI.

Träningen är uppdelad i tre steg. Först tränas synapserna genom höger- och vänsterdiskriminering, alltså förmågan att bestämma om en kroppsdel är höger eller vänster, något som smärtpatienter kan ha svårt



Fysioterapeuterna Hélène Hallström och Birgitta Helmerson Ackelman, på Karolinska universitetssjukhuset, tror att metoden Graded Motor Imagery, GMI, kan träna upp hjärnan på patienter med svår smärta. Bild: Linnea Rheborg/Bildbyrån

att definiera. I det andra steget övas synapserna genom att patienten föreställer sig rörelser med den kroppsdel som gör ont.

Slutligen tränas rörelseförmågan via spegelterapi där den friska kroppsdelens speglas så att patienten ser två friska kroppsdelar, till exempel två händer.

– Hjärnan luras att tro att det är den onda handen som ser normal ut och rör sig i spegeln, som är den friska. Det kan tyckas lite spooky men det är väldigt tydligt hur hjärnan aktiveras av synintrycket, fortsätter Birgitta Helmerson Ackelman.

För att nå framgång genom de olika stegen i metoden krävs att patienten tränar hjärnan flera gånger om dagen, lite åt gången under flera månader.

– Den svåra smärtan ställer till det i hjärnan på den som haft allvarliga problem under lång tid. Det blir ett enda virrvarr. För att få tillbaka motorisk funktion och rörelse måste patienten coachas att träna konsekvent, utan att ytterligare smärta uppstår, säger Birgitta Helmerson Ackelman.

MIA WÄRNGÅRD
DAGENS MEDICIN

Björn Bildsten, verksamhetschef på Mälargården

Nu är det snart nio månader sedan jag tillträdde som verksamhetschef på Stiftelsen Mälargården Rehab Center i Sigtuna. Jag är mycket stolt över den erfarenhet och kompetens som finns bland personalen och vad vi uträttat här på Mälargården.

De senaste sju åren har jag arbetat i ledande befattningar inom privat-sjukvård. Senast arbetade jag som vd för en vårdcentral. Jag har tidigare arbetat med affärsutveckling inom ett vårdbolag där jag bland annat byggde upp och ansvarade för en helt ny modern dialysmottagning i Södertälje. Dessförinnan har jag haft en lång karriär inom läkemedelsindustrin både nationellt och internationellt.

Jag har dock inte tidigare arbetat med rehabilitering, men jag känner att jag nu kommit in i arbetet. Genom mina tidigare erfarenheter hoppas jag att kunna bidra till att fortsätta utveckla verksamheten på Mälargården. Detta arbete ska bli både utmanande och roligt.



Jag har aldrig arbetat på en arbetsplats där jag mött så mycket positiva reaktioner och omdömen från patienter och kunder. Min huvuduppgift blir att fortsätta förvalta det goda arbete som bidragit till Mälargårdens goda renommé. Jag ser även att det finns områden för oss att utveckla. Den viktigaste delen för mig är att säkra Mälargårdens fortsatta uppdrag.

Idag bedriver vi planerad specialiserad rehabilitering inom neurologi, onkologi och lymfterapi, enligt vårdval, på uppdrag av Stockholms läns landsting.

Vi har även ett avtal för rehabilitering inom Astma/KOL som löper ut i september 2016. Under perioden juli-augusti har jag lagt mycket tid på att skriva ett nytt anbud inom detta område och det är min och mina medarbetares förhoppning att vi vinner denna upphandling.

Jag har under min korta tid här, fått förmånen att träffa flera av Personskadeförbundet RTPs poliomedlemmar som alla har en lång erfarenhet av rehabilitering på Mälargården. Dessa möten har varit mycket givande för mig. Jag uppskattar dessa erfarenhetsutbyten som bidrar till att driva vår verksamhet framåt och jag ser fram emot flera nya möten.

Hälsningar

Björn Bildsten

VERKSAMHETSCHEF

STIFTELSEN MÄLARGÅRDEN REHAB CENTER

OT-Center har blivit **AKTIV** ORTOPEDTEKNIK

Aktiv Ortopedteknik driver ortopedtekniska center på 16 orter över hela Sverige och utgör en del av Ottobock Scandinavia Group. Vi tar emot landstingspatienter såväl som privatpersoner som är i behov av proteser, ortoser, sitthjälpmedel och ortopediska skor eller inlägg. Hos oss möter du högt kvalificerade och erfarna specialister med tillgång till den absolut senaste tekniken. Genom nära samarbete med sjukhusets personal fortsätter vi att utveckla vår verksamhet för att möta framtidens behov.

Kontakta Aktiv Ortopedteknik i Stockholm

På våra ortopedtekniska center i Vasastan, Danderyd, Södertälje och Norrtälje.

Kontakta oss: **08 - 624 95 50**

Besöksadress Vasastan:
Västmannagatan 52, 113 25 Stockholm

Besöksadress Danderyd:
Mörbylund 5, 182 30 Danderyd

Besöksadress Södertälje:
Lovisingsgatan 7, 151 73 Södertälje

Besöksadress Norrtälje:
Lasarettgatan 6, 761 45 Norrtälje

Klart med avtalen för taxi och rullstolstaxi



Fr o m den 1 februari 2016 kommer Taxi 020 och Taxi Kurir att köra i hela länet.

Rullstolstaxiavtalet gäller från den 1 april 2016 och följande bolag kommer att köra:

Samtrans, Taxi 020, Taxi Kurir, Sirius, Ekerö taxi, Södertälje taxi och Haninge-Nynäs taxi. Det kommer även under denna avtalsperiod att vara kundval på rullstolstaxi.

Både för taxi och rullstolstaxi gäller avtalen 2 år med möjlighet till 2 års förlängning.

Upphandling av liggande transporter, resegaranti och beställningscentral kommer senare under 2016.

Fr o m den 1 februari 2016 tas "bil på gatan-biljett" bort, men man kan även i fortsättningen ta en bil på gatan med sitt vanliga färdtjänstkort.

I och med de nya avtalen kommer det också att utföras skärpta kontroller, både ute på "stan" och med hjälp av GPS, så att kundens hämtningsadress och lämningsadress är korrekt. Skärpt försäkringskontroll samt att leverantörer som utför färdtjänstresor ska göra fordonskontroll 2 ggr/år hos de egna bolagen. Detta är utöver den årliga besiktningen hos Bilprovningen.

Fr o m den 1 februari 2016 kommer det att finnas en ny **kundbroschyr**, eftersom det är en del nyheter. Vill Du ha denna, så ring färdtjänstens kundservice, tel. 08-720 80 80 eller om du har tillgång till internet, så kommer den att ligga på färdtjänstens hemsida, www.sll.se/fardtjansten.

Kommittén vill också informera om att det sedan i våras pågår en utredning om "framtida färdtjänst". Det har tillsatts en referensgrupp som HSO, DHR

och SRF deltar i tillsammans med Trafikförvaltningen. Från RTP sitter en representant från färdtjänstkommittén med i denna grupp.

I skrivande stund har det varit ett antal möten, där organisationerna har fått lämna synpunkter på vad som kan bli bättre mot i dag. Förhoppningsvis kommer det att finnas ett färdigt förslag våren 2016, då det lämnas till Trafiknämnden för beslut.

Upprop

Färdtjänstkommittén är i stort behov av att få in flera medlemmar i vårt fortsatta arbete.

Är DU intresserad av detta, så kontakta Yvonne Andersson på kansliet, tel. 08-545 622 68.

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

**önskar En God Jul
och Ett Gott Nytt År**

Två fall av polio i Ukraina

I Ukraina har två poliofall rapporterats, orsakade av vaccinstammen polio typ 1. Världshälsoorganisationen (WHO) samarbetar med de nationella hälso- och sjukvårdsmyndigheterna för att så snart som möjligt starta vaccinationskampanjer för alla barn under 5 år för att förhindra smittspridningen i landet.

Två barn, 4 år och 10 månader gamla, insjuknade med förlamning orsakad av en vaccinstam av polio typ 1 den 30 juni respektive 7 juli 2015.

Båda fallen är från Transkarpatien i sydvästra Ukraina, som ligger vid gränser till Rumänien, Ungern, Slovakien och Polen. Risken för spridning och utbrott av polio har under flera år bedömts vara hög i Ukraina på grund av en långvarig låg vaccinationstäckning i landet.

I fjol uppskattades bara hälften av barnen vara vaccinerade mot polio och andra sjukdomar.

FOLKHÄLSOMYNDIGHETEN PUBLICERAT 3 SEP. 2015

Resa med Waxholmsbolagets båtar

Färdtjänstresenärer reser gratis med Waxholmsbolagets båtar.

För att du som har en funktionsnedsättning ska få en trevlig upplevelse i vår vackra skärgård, kan du ta del av den undersökning om skärgårdens tillgänglighet som stiftelsen "Fritid och friluftsliv trots funktionshinder" har genomfört. Stiftelsen reste under ledning av Loa Rissmar, som själv är rullstolsburen, runt i skärgården för att se hur och var det fungerade bäst att resa. Det visade sig att möjligheten att resa i skärgården nu har öppnat sig för allt fler, både tack vare allt mer tillgängliga fartyg och ett ökat antal tillgängliga resmål.

Arbetet resulterade till slut i broschyren Skärgård för alla.

www.waxholmsbolaget.se/tillganglighet



är en expertmyndighet som följer och stödjer utvecklingen inom funktionshinderområdet. Målet är att alla, oavsett funktionsförmåga, ska kunna vara delaktiga i samhället. Under 2015 har myndigheten för delaktighet utgett följande rapport:

Samlad uppföljning av funktionshinderpolitiken Hur är läget ?

och guide:

Riktlinjer för tillgänglighet Riv hindren

Önskar du läsa någon av dessa utgåvor, kontakta
Myndigheten för delaktighet
Box 1210, 172 24 Sundbyberg
Besöksadress: Sturegatan 3,
Sundbyberg
Telefon: 08-600 84 00
E-post: info@mfd.se www.mfd.se

Bad – Gymnastik – Bastu

Vill Du som medlem i RTP

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



Bad	Kontaktperson	Battider	Baddagar		
			Höstens sista	Vårens första	Vårens sista
Vattenhuset Sfären (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndagar 17.30 – 18.30 Bassäng eller mattgympa	23/11	11/1	20/6
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	26/11	14/1	16/6
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	24/11	12/1	14/6
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	14/12	11/1	23/5
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.30 – 19.00	7/12	11/1	13/6
Liljeholmsbadet (1+3)	Christine Stenman Hultmark 070-750 53 97	Onsdagar 17.00 – 20.00	16/12	13/1	25/5
Långbrobadet (1+3)	Lennart Johansson 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	6/12	10/1	5/6
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	14/12	11/1	13/6
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Annelie Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.15 – 17.15 Uppehåll vecka 44	9/12	18/1	1/6
ROS Omsorg & Service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	2/12	13/1	8/6
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Onsdagar 18.00 – 19.00	16/12	13/1	8/6
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	10/12	14/1	9/6

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

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

Aktiviteter

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

RTP-S DIALOG

Dialog Nackskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Nackskadade.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

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

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

Kontaktperson: Maude Stenberg 08-545 622 65.

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

Arrangör: RTP-S

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Polio.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

16 december, 27 januari, 24 februari, 23 mars, 27 april, 25 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 med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

Kontaktperson: Rolf Widén 08-545 622 69.

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: RTP-S

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Hjärnskadade.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

8 december, 12 januari, 16 februari, 15 mars, 12 april, 17 maj och 14 juni.

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

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

Kontaktperson: Christer Olsén 08-545 622 63

Plats: RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg.

Arrangör: RTP-S

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Höstterminen avslutas den 16 december.

Vårterminen börjar 13 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

Klassisk Yoga

På ett mjukt och vänligt sätt får du tillfälle att ta hand om dig. Med enkla rörelser och ställningar lär du dig att i

lugnt tempo varsamt lösa upp spänningar i muskler

och andning. Varje pass avslutas med ca 20 minuter liggande, djupverkande avspänning.

Med ny klarhet, energi och stabilitet kan du återvända till din dag. Och det finns tid att talas vid med varandra i gruppen.

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

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

Kostnad: 100 kronor/månad.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

8 december, 15 december, 12 januari, 19 januari, 26 januari, 2 februari, 9 februari, 16 februari, 23 februari, 1 mars, 8 mars, 15 mars, 22 mars, 29 mars, 5 april, 12 april, 19 april, 26 april, 3 maj, 10 maj, 17 maj, 24 maj, 31 maj, 2 juni, 7 juni och 14 juni.

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, 6 tr. (Teatersalen) Stockholm
Anmälan och kontaktperson: Christer Olsén 08-545 622 63 eller christer.olsen@rtps.se

Arrangör: RTP-S



Aktiviteter

Träning för benamputerade på Bosön

Onsdagskvällar klockan 18.00.

Träningsgruppen med inriktning på benamputerade fortsätter ute på Bosön, Lidingö.

Träningsgruppen har kommit till genom ett samarbete mellan Personskadeförbundet RTP Stockholms län och föreningen RG Aktiv Rehabilitering.

RG har i över trettio år sysslat med rehabilitering och idrott för personer med funktionsnedsättning och har funnits ute på Bosön sedan början av nittiotalet. Träningen består av tre tränarleda pass på 45 minuter med varierande, utmanande och roligt innehåll.

Lokalerna möjliggör ett mycket brett och skojigt träningsutbud där deltagarna får prova på en mängd olika motionsformer. Allt från gång och styrketräning till bollsporter, vattenpass och mycket mer. Det är egentligen bara fantasin som sätter gränser, ute på Bosön finns alla möjligheter.

Vill du som amputerad komma igång med träningen, så ta chansen att med erfarna tränarens hjälp komma i form och prova på nya utmaningar.

Anmälan görs till Per Byquist, per@rgaktivrehab.se eller till Mathias Hackzell tel. 070-844 55 95 eller mathias@rgaktivrehab.se

Arrangör: RG Aktiv Rehabilitering Bosön

RTP-S TEMA

Att åldras med ryggmärgsskada

Doktorand Ulrica Lundström har i sin studie tittat på hur det är att åldras med en ryggmärgsskada. Några tankar från studien är hur möjligheten att agera och vara delaktig i vardagliga aktiviteter förändras över tid och blir allt mer komplicerad med åren.

Dessutom finns en oro inför hur framtiden skall komma att se ut. Tydligt är att personer som åldras med en ryggmärgsskada står inför utmaningar. Det gäller även samhället som ska möta denna grupp.

Föreläsning av: Doktorand Ulrica Lundström

Tisdagen den 15 december kl. 18.00 – 20.00

hos RTP-S, Kavallerivägen 24 i Rissne.

Kaffe/Te och lussebulle serveras från kl. 17.30.

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

Arrangör: RTP-S

Intressant vårbesök!

Kanske är det dags att byta ut eller se över de ortopediska hjälpmedel som är en stor del av vardagen. Då är alla intresserade varmt välkomna att göra oss på RTP-S sällskap på ett studiebesök till Linds ortopediska Solna framåt vårkanten. Under studiebesöket får man även avnjuta en gemensam fikastund.

För att kunna planera in tid och dag behöver vi en föranmälan. Tid och dag meddelas framöver då tiden för studiebesöket närmar sig.

Intresseanmälan görs senast den 29 januari 2016.

Kontakta Petra Kascelan 08-545 622 64 eller petra.kascelan@rtps.se

Arrangör: RTP-S



RTP-S INFO

Föreläsning om smärta

RTP-S i Stockholm bjuder in till föreläsning om smärta med Cecilia Norrbrink, docent i rehabiliteringsmedicin och lektor vid Karolinska Institutet.

Cecilia har skrivit flertal böcker om ämnet, bland annat studentlitteratur, och har forskat om smärta som följd av ryggmärgsskada och även alternativa behandlingsmetoder.

När: Lördagen den 13 februari

2016 kl. 13.00

Var: Kavallerivägen 24 i Rissne

Intresseanmälan senast den

31 december till Jesper Sellerberg på

jesper.sellerberg@rtps.se eller 08-545 622 66.

Arrangör: RTP-S



RTP-S NÖJE

Lunchträff för benamputerade

Vi träffas och äter en god lunch tillsammans samtidigt som möjligheten finns att ge varandra tips och råd.

Alla betalar för sin egen lunch.

Tisdagar kl. 12.00 – 13.30

8 december, 26 januari, 23 februari, 29 mars,

26 april, 31 maj.

Lunchalternativ:

Restaurang Lotus, Stationsgatan 1, Sundbyberg

Restaurang Galne Kocken, Kavallerivägen 30 Rissne

Ni får bestämma restaurang i anmälan.

Anmälan till Rolf Widén 08-545 622 69 eller

rolf.widen@rtps.se

Arrangör: RTP-S

Aktiviteter

Kom och sjung med Sångfinkarna 🎵

Kören Sångfinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet. Vi träffas och sjunger i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg.

Hör av dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se för närmare info. Se även www.rtps.se

Arrangör: RTP-S

Från skaff till färdig kniv

Gillar du slöjd med spets?

Vi gör ett studiebesök i knivverkstaden hos Stockholms knivförening och ser hur man slöjdar sin egen kniv.

Med utgångspunkt från ett färdigt knivblad tillverkas knivskaft av olika slags trä och horn m.m.

Är du intresserad så följ med på ett studiebesök i knivverkstaden.

Tisdagen den 12 januari 2016 kl. 11.00 – 12.00.

Plats: Stockholms knivförening

Tussmötevägen 181, Enskede

(samma hus som Stureby Vårdcentral med hiss ned till K1 sedan vänster fram till dörr "Samlingssal").

Anmälan senast 14 december 2015 till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: RTP-S



Liljevalchs vårsalong 2016

Som vanligt på våren kommer vi att göra ett besök på Liljevalchs vårsalong

Onsdagen den 9 mars 2016 kl. 13.00

OBS! På grund av om- och tillbyggnad kommer Liljevalchs att flytta i januari-februari 2016 till tillfälliga

lokaler i citykvarteren kring Gallerian och blir en del av AMF Fastigheters satsning Urban Escape Stockholm. Högst upp i en byggnad granne med Gallerian kommer konsten att kunna disponera 1800 kvm i två plan och med en uteterrass.

Vi har tyvärr innan denna tidnings pressläggning ej lyckats få tag i adress med gatunummer, men ingången kommer att bli från Brunkebergs Torg. Annonser med rätt adress och entrékostnad kommer i RTP-S Aktuellt nr 1-2016 som utkommer omkring 12 februari 2016 samt på hemsidan.

Vill du redan nu göra en intresseanmälan, kontakta RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Aktivitetskommittén



MAKE UP
INSTITUTE
STOCKHOLM

Upplev glamour för en kväll!

Vill du bli fin i vår? Följ med på en spännande kvällskurs där du under fyra timmar får experthjälp med att hitta rätt sminkningsmetod och färg som passar just dig!

Är vi minst fem intresserade är vi varmt välkomna till MakeupInstituttet någon gång under våren.

Vad som erbjuds är:

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

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

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

Kostnad: 200 kr per/person.

Intresseanmälan senast fredagen den 11 december till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

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

En vinnare lottas ut som blir fotograferad av en professionell fotograf vid ett senare tillfälle.

Arrangör: RTP-S

Stadsvandringar i vår!

Rymdålderns Hötorgscity

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

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

Samlingsplats vid City. Mer info och bekräftelse kommer i februari.

Öl i Stockholm

Fredag 20 maj kl. 17.00 – 18.30. Vandra mellan historiska hak, hallar, bryggerier och försäljningsställen. Hör om klassiska ölcaféer, "pilsnergubbar" och den tid då varje stadsdel hade sitt eget bryggeri.

Samlingsplats vid Norrmalm. Mer info och bekräftelse kommer i februari.

Intresseanmälan till båda aktiviteterna: Jesper Sellerberg jesper.sellerberg@rtps.se eller 08-545 622 66 helst innan den 12 januari.

Arrangör: RTP-S

Aktiviteter

Badet på Danderyds sjukhus, Hus 42, har upphört. Nytt bad fr.o.m. januari 2016 blir i stället på

Vattenhuset Sfären

i Bergshamra Solna med samma dagar och tider som tidigare (se sid 10, Bad – Gymnastik – Bastu).
Adressen är Bockholmsvägen 1, pl. 5, Bergshamra.



Huvudentré Bockholmsvägen 1, Bergshamra.

Bassängen är 12,5 x 5 m, med sluttande botten 0,80-1,5 m djup.
Temperaturen är minst 32 grader.
Här finns även ett stort relaxrum där man kan slå sig ned innan och efter både badet och mattgympan. Även mattgympan på måndagar fortsätter på nya stället och detta också på plan 5.
Bra tillgänglighet i entrén och i hissar för bland annat elmoppe och elrullstol.
Bra tillgänglighet även på plan 5.

Sjukgymnast/Fysioterapeut finns.
Både kvinnlig och manlig hjälpare finns.

Badgrupper

Från hiss plan 5, gå vänster och följ därefter skyltar till Vattenhuset och omklädningsrummen, två för damer och en för herrar.

Mattgruppen (endast måndagar)

Från hiss plan 5, gå rakt fram, ingång Bräcke Diakoni.
Motionslokal i slutet av korridoren.
Omklädningsrum för herr och dam i korridoren utanför motionslokalen.



Bassäng och relaxrum

Hitta till Vattenhuset Sfären:

Ingång oavsett varifrån man kommer: Huvudentré, Bockholmsvägen 1, hiss till plan 5 och Vattenhuset.

Hitta hit med kollektivtrafik: Hållplats Sfären

Buss: 540, ca 50 m till entrén.

T-bana: Bergshamra uppgång Stocksundstorp.

Följ Gamla vägen.

Följ skyltar mot Bockholmen/Sfären efter ca 500 meter.

Gå under viadukten. Bockholmsvägen 1 till vänster i stort vitt hus.

Hitta hit med färdtjänst: Bockholmsvägen 1 Ingång:

Huvudentré, hiss till plan 5 och Vattenhuset.

Färdtjänst kan stanna utanför entrén.

Hitta hit med egen bil: Bockholmsvägen 1, parkering till höger.

♦ Från Stockholm/Norrstull:

Kör E4 norrut.

Håll höger på avfart mot E18.

Efter ca 1,2 km på E18 sväng höger in mot Stocksundstorp/Bergshamra C.

Följ skyltar mot Bockholmen/Sfären, kör under viadukten fram till Bockholmsvägen 1, parkeringsdäck på höger sida.

♦ Från Stockholm/Roslagstull:

Kör Norrtäljevägen norrut.

Håll höger vid avfart mot Solna C.

Håll vänster och sväng sedan vänster vid första trafikljusen mot Stocksundstorp/Bergshamra C.

Följ skyltar mot Bockholmen/Sfären, kör under viadukten fram till Bockholmsvägen 1, parkeringsdäck på höger sida.

♦ Från Uppsala:

Kör söderut på E4.

Håll höger vid avfart till Trafikplats Järva Krog. Sväng vänster in på E18.

Efter ca 1,6 km sväng höger in mot Stocksundstorp/Bergshamra C.

Följ skyltar mot Bockholmen/Sfären, kör under viadukten fram till Bockholmsvägen 1, parkeringsdäck på höger sida.

♦ Från Norrtälje:

Kör söderut på E18.

Efter Stocksundsbron håll höger vid avfart mot Solna C.

Sväng genast vänster vid trafikljusen mot Stocksundstorp/Bergshamra C.

Följ skyltar mot Bockholmen/Sfären, kör under viadukten fram till Bockholmsvägen 1, parkeringsdäck på höger sida.

Forts. nästa sida

Aktiviteter

Parkering

Avgiftsbelagd (8 kronor/timme) parkering finns 0-100 meter från entrén.

Avgiftsbelagd (8 kronor/timme) handikapparkering finns 0-100 meter från entrén.

(Parkeringen ligger på privat mark, därför är kostnaden även för handikapparkering 8 kronor/timme trots parkeringstillstånd.)

Ingen transport Himlabacken

Denna väg är avsedd endast för boende och detta gäller även 3 p-platser för funktionshindrade som finns där uppe. För samtliga RTP-S badare m.fl. gäller endast stora entrén Bockholmsvägen 1 och parkeringen snett mittemot.

Information finns även på hemsidan under Friskvård. Övriga frågor: kontakta RTP-S 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Resor med RTP-S 2016

RTP-S Aktivitetskommitté planerar för följande resor under 2016.

Dagsresa till Västerås och Tidö leksaksmuseum

Tisdagen den 3 maj 2016

Avresa från Kavallerivägen i Sundbyberg kl. 09.15, bussen framkörd 08.45 Vi åker via Enköping till

Vallby friluftsmuseum i Västerås. Här dricker vi förmiddagskaffe samtidigt som vi träffar Irene Sangemark som ligger bakom Västeråsrevyn där hon både skriver, agerar och regisserar.



Efter besöket i Vallby åker vi in till Västerås där vi gör en rundtur med Irene som ciceron. Hon visar oss bl.a. Domkyrkan och de två mycket speciella hotellen Hackspett och Utter Inn. Lite ASEA/ABB historia, några roliga berättelser om vad som hänt i staden får vi också. På anrika Djäknebergets restaurang med strålande utsikt över Västerås äter vi en gemensam lunch. Under och efter lunchen får vi lite underhållning med sång och musik och några roliga anekdoter framfört av Irene. Efter en god lunch och trevlig underhållning åker vi till Tidö slott som ligger vid Mälaren och är ett av Sveriges bäst bevarade och levande 1600-tals slott. Tidö Leksaksmuseum är skapat av Carl-David von Schinkel och invigdes den 17 juni 1974 av Carl XVI Gustaf. Samlingarna utgör inte bara Sveriges första leksaksmuseum utan är i dag också det största. Det är ett museum för både barn och vuxna och vi gör ett besök på egen hand i museet. På värdshuset intill slottet dricker vi eftermiddagskaffe innan vi vänder hemåt igen och beräknar att vara tillbaka i Sundbyberg ca 18.30.



Pris: 385 kronor vid min 30 personer.

(Egenavgiften subventionerad av RTP-S styrelse.)

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

Intresseanmälan skall göras senast 31 mars till

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

Kontaktpersoner: Rolf Widén 08-545 622 69 eller Petra Kacelan 08-545 622 64.

OBS! Anmälan är bindande.

Tredagarsresa till Småland och utvandarbygden

Under augusti eller september månad 2016 planerar vi för en resa till Småland och utvandarbygden. Under tre dagar besöker vi bland annat Döderhultarmuseet, Kosta glasbruk samt många kända platser förknippade med Vilhelm Mobergs epos om utvandringen till Amerika på 1800-talet, platser som Duvemåla, Gudarsmåla och Moshult.



Två övernattningar i Kalmar på centralt belägna hotell Kalmarsund.

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

Arrangör: RTP-S och Sundbergs Buss AB.

Aktiviteter

UPPROP

Svensk skyttesport, en idrott för alla

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

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

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

Skulle Du vara intresserad att delta i någon av dessa skyttegrenar kontakta RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se **senast den 31 december**.

Kontaktperson RTP-S: Petra Kascelan 08-545 622 64. Är det tillräckligt många intresserade räknar vi med att starta dessa aktiviteter under våren 2016.

Arrangör: RTP-S



Händer i NV Storstockholm

Biljard, bad, caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl. 15.00 – 18.00

LP-stiftelsen, Finvids väg 10, Upplands Väsby.

Bad: Måndagar kl. 18.15 – 19.30

Vår sjukgymnast håller igång oss.

Caféträff: Efter badet fikar vi i lokalen Rubinen.

Bad och caféträff sker på Dragonvägen 88-92.

Kontaktperson Lage Eckeskog, 070-366 61 33.

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

Se även www.rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Händer i Norrtälje

Decemberfest

Tisdagen den 8 december kl 18.00 – 20.00

Plats: Mariagården.

Självkostnadspris.



Se även www.rtps.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Händer i StorStockholm

Studiecirkeln "Färg, form och hälsa"

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

Plats finns.

Du som bor söder om Stockholm, vill du komma och ta en fika och pyssla lite så är du välkommen f r.o.m. januari till



Folkparken 19 i Handen. OBS! Ny adress!

Måndagar kl. 13.00 – 15.30

14 december, 25 januari, 22 februari, 21 mars,

25 april, 23 maj, 13 juni.

Kaffe med bröd till självkostnadspriset 12 kronor.

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

Är du intresserad av att påverka i din kommun

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

Ta gärna chansen att påverka där du bor.

F n finns följande vakanser i stadens råd för funktionshinderfrågor:

- 1 Bostadsbolagen
- 1 Enskede-Årsta-Vantör
- 2 Hässelby-Vällingby
- 1 Kyrkogårdsnämnden
- 3 Norrmalm (varav 1 gäller fr o m december)
- 1 Rinkeby-Kista
- 4 Skarpnäck
- 2 Skärholmen
- 2 Spånga-Tensta
- 1 Stadsbyggnadsnämnden o exploateringsnämnden
- 1 Stockholm Business Region
- 1 Trafiknämnden och Stockholm Parkering
- 1 Älvsjö

Anmälan till aktiviteter görs till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Yvonne Andersson 08-545 622 68 eller yvonne.andersson@rtps.se

Yvonne arbetar måndagar, tisdagar och torsdagar 09.00 – 15.00.

Se även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Kurser våren 2016

Måla akvarell

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

Lärare på kursen är Christina Olivecrona

Kurslokal: Kavallerivägen 24 Rissne

Antal kurstillfällen: 6 ggr

Kursstart: Torsdag 18 februari 2016,

kl. 10.00 – 13.00 med avbrott för kaffe.

Egenavgift: 485 kronor (vid 8 deltagare).

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

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

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

Sista anmälningssdag 4 februari.

Anmälan är bindande

Släktforskning för nybörjare

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar ovanstående cirkel i februari månad 2016.

Kanske finns det spännande historier i din släkt?

I den här cirkeln får du lära dig att leta efter dina rötter.

Eventuellt ett studiebesök till Riksarkivet i Arninge.

Plats: Allaktivitetshuset Sturegatan 10, Sundbyberg

Cirkelledare: Odd Olsen

Egenavgift: ca 550:-

Material- och studiebesökskostnad tot. **300 kr tillkommer.**

Kursstart: Onsdagen den 17 februari kl. 09.30 – 12.00

Antal kurstillfällen: 8 (24 lektionstimmar)

Antal deltagare: max 6 st

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 69.

Intresseanmälan till cirkeln kan göras till RTP-S kansli

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

Tillgänglighet i Allaktivitetshuset:

Handikappparkering: finns ej

Några få parkeringsplatser bakom huset

Entrédörr: Öppnas automatiskt

Lokal: Vernissagesalen

Hiss: Ja

Handikappanpassad toalett: Finns

Anmälan så snart som möjligt dock senast 20 januari.

Anmälan är bindande.





Foto © Dalhalla

Kulturresan till Dalhalla

Lördag morgon 5 september lämnade vi Rissne, 28 personer, för färd med Sundbergs buss till Tällberg i Dalarna.

Det blev lunch på värdshuset Dalahästen i Avesta. Trevligt ställe med stort utbud av mat, smörgåsar och bakverk. Fanns också en del affärer med kläder och prylar

Bussen ankom till ett vackert Tällberg vid 14-tiden och efter incheckning på hotell Dalecarlia, samlades vi för en tidig middag kl 16.

Bussen lämnade Tällberg vid 17.45 för att åka en halvtimme till Dalhalla som ligger strax utanför Rättvik. Vi fick åka ända ner till arenan där vi intog våra platser i god tid före konsertens början kl 19! Bra platser på 7-10 bänk!

Arenan kan ta emot maximalt cirka 4.700 personer och denna sista evenemangskväll för säsongen var vi 3.123 personer.

Förutom Dalasimfoniettans 30 personer, uppträdde Linnéa Henriksson, Nina Persson och Magnus Carlsson. Dirigent var Johan Nydegård. Konserthen var mycket givande och

avslutades med ett fantastiskt fyrverkeri i kvällsmörkret och varade cirka tjugo minuter.

Efter återtransport var vi tillbaka på hotellet i Tällberg vid kl 23! Många hade beställt kvällsmat!

På söndagen, efter en god frukost, lämnade vi hotellet vid 11-tiden.

I Leksand gjorde vi ett kort uppehåll vid Leksands brödfabrik där vi kunde inköpa knäckebröd i mängder!

Återigen stannade vi vid värdshuset Dalahästen för att intaga näring.

När vi närmade oss västra förorter till Stockholm började regnet. Bussen kom fram till Rissne kl 16!

Stort tack till resegruppen, hjälparna och busschauffören Desirée!

Bästa hälsningar

TEXT OCH BILD: ANDERS CARLSSON
MED HUSTRU ULLA



Stort tack !

till Stiftelsen för Trafik- och Polio-skadade i Stockholms län som i samband med sitt 20-årsjubileum bidrog med en jubileumsgåva som reducerade avgiften för deltagarna på kulturrestan till Dalhalla 5-6 september 2015.

GLADA OCH TACKSAMMA DELTAGARE

”Sola i Karlstad” i hällregn

Den 5 september var det dags för RTPs Södertäljeavdelningens höstresa ihop med DHR Södertälje. Denna gång var Karlstad målet. Vi startade klockan 8.00 och vid rastplatsen Björnfallet utefter E20 var första pausen, där vi fick morgonfika och en fralla. Väl komna till Karlstad visade sig inte Sola i Karlstad. Det vräkte ner regn. Men vi skulle vara inomhus, så det gjorde inte så mycket. Vårt första mål var Värmlands Museum. Vi fick en guidad tur på konsten om Japan, som de har just nu. Vi fick lära oss att ordet Geisha kommer från ordet Geigi, som betyder underhållare. Geishan var välutbildad på olika japanska konstformer som musik, dans och poesi. De skulle behaga männen på olika sätt. Det fanns även kurtisaner, även kallade Oiran och de arbetade som exklusiva prostituerade. Hur man såg skillnaden mellan en Geisha och en Kurtisan var dels frisyren och Geishan har rosetten bak på kimonon och kurtisanen framtill. Det fanns även en utställning som går 10.000 år bakåt i tiden fram till 1920-talet. Där fanns bland annat redskap, smycken och andra saker från olika århundraden.



Sedan fick vi en härlig lunchbuffé på museet. Om någon gick hungrig därifrån får de skylla sig själv.

Färden gick sedan vidare till Brigadmuseet. Det är cirka 2 ½ år gammalt. Vi fick dela upp oss i två grupper och fick en mycket intressant guidning. Museet visar Sverige i skuggan av kalla kriget. Basutställningens övergripande idé är att göra en tidsresa under kalla kriget. Vi följde den svenske infanteristen med

utgångspunkt i det svenska försvaret som utvecklats under andra världskriget till dagens insatsförsvaret som präglas av internationella insatsen.

Trötta och mycket nöjda börjar vi hemfärden. Eva Molnar överraskade oss med kaffe och kanelbullar. Det smakade gott och var uppiggande. Vi var tillbaka i Södertälje 19.45.

Även denna resa gjorde vi med Kolmårdens buss.

BRITT ANDERSSON

RTP-dagen 22 september – RTP StorStockholms hederspris

RTP StorStockholms Hederspris 2015 har tilldelats Dick Grün. Han får det för sina mångåriga insatser som hjälpare vid RTP arrangemang av olika slag. Ordföranden i StorStockholms Lokalförening Lotta Änggård tackade honom för hans insatser med ett diplom, ett presentkort och vackra blommor.

Vi var cirka 15 personer som mötte upp på Kavallerivägen 24 för en trev-

lig kväll. Det serverades en jättegod grönsakssoppa med ostsmörgås och kaffe med goda bullar. Samtalet var allmänt och skratten många. Efter att Dick fått sitt hederspris avslutades kvällen med att vi berättade minnen för varann av personer och händelser som betytt mycket för RTP under vår 20 år gamla historia.

LOTTA ÄNGGÅRD



Skaldjursfest I Norrtälje ...

Jaha, så fort gick den sommaren! Men hösten bjuder också på sina glädjestunder. I Norrtälje startade vi höstterminen med en skaldjursfest i Rådmansö Bygdegård i Gräddö by.

Bygdegården ligger verkligen vackert med hav och vik på två sidor och en strålande utsikt. Tyvärr kunde vi inte sitta ute då det blåste full storm men vi fick det desto gemytligare inne.

Hela bygdegården var smyckad till kräftfest och inte nog med det, själva spökade vi ut oss i hattar och haklappar. Undrar om det är något ursprungligt som gör det så trevligt att äta med fingrarna och ha minimalt med bordsklick. Hur som helst så slank det ner



både kräftor, räkor och paj innan den avslutande schwarzwaldtårten, som försvann i ett huj.

Däremellan blev det både sång och frågesport, som vanligt en mysig eftermiddag i glada vänners lag.

TEXT: NANN PALMGREN FOTO: ANNELI TINDÅ

..... och till havs

Vilken dag! Strålande solsken, 18 grader varmt och i det närmaste helt vindstilla. Det får man ju känna sig nöjd med när det bara är en dag kvar till oktober. Det var den dagen vi valde att ge oss ut på havet, med Rosella.

Och vi fick en riktigt trevlig dag. Mycket musik, mycket mat och dessutom spel och dobbel. Vi åt alla tillsammans i matsalen och vi får ge serveringspersonalen en stor eloge för att de ordnat det så bra, vi hade verkligen **gott om plats**. Självklart skulle det inhandlas lite taxfreevaror och doftas



på lite lukta gott. Några valde att spendera tid ute på däck i solen, andra att spela bingo. Och fastän det inte var så många som spelade så kammade

de hem tre storvinster. En riktig turdag dessutom. Inte illa!

TEXT: NANN PALMGREN
FOTO: ANNELI TINDÅ

Norrtälje lokalförening uppmärksammade RTP-dagen genom att delta i vårdbolagets aktivitet den 22 september.



Föreläsningsvecka: Både kropp och själ ska må bra

Vårdbolaget bjöd in Norrtäljes 17 funktionshinderföreningar för att presentera sig. Självklart tog vi tillfället i akt, men det är svårt att få folk ur TV-soffan. Uppslutningen blev inte

så god, men vi fick tillfälle att träffa många från vårdbolaget och det känns som viktiga kontakter. Dessutom fick vi möjligheten att dela med oss av vårt material och reflexer, vilka verkligen behövs nu.

TEXT: NANN PALMGREN

Vård för personer 85 år eller äldre blir avgiftsfri 2016

Vården för den äldsta befolkningen blir avgiftsfri vid årsskiftet 2015/2016. Personer 85 år eller äldre behöver inte betala patientavgift vid besök hos husläkarmottagning, vårdcentral, geriatrisk mottagning, sjukhusens akutmottagningar eller vid telefonrecept. Beslut togs av Stockholms Läns Landsting i juni månad.

Land möter hav på Artipelag

Den 15 september samlades ett 20-tal RTPare ute på Konsthallen Artipelag som är en fantastisk byggnad med ett fantastiskt läge alldeles invid saltsjön ute på Värmdö. Konsthallen har både en restaurang, ett kafé och en trevlig museishop. RTP Storstockholm bjöd på inträde till den aktuella utställningen och kaffe med dopp för att fira våra 20 år.

Den utställning som vi hade kommit för att titta på hette 'Land möter Vatten, europeiskt och amerikanskt fotografi från 1860 och till nutid'. Den var intressant om än en smula överväldigande (och kanske lite enahanda) – eftersom det var så många fotografier. De vackra vyerna man kunde se genom konsthallens enorma fönster blev en levande och intressant kommentar till utställningens många fotografier.

Inledningsvis var vädret regnigt och grått men rätt snart sken solen och de som ville kunde ta sig en promenad ute på de anlagda ramper som gör det väldigt lätt att ta sig fram för dem med rollatorer eller rullstolar. Alla deltagare bestämde sig för att återkomma i vår/sommar för att njuta av naturen och omgivningarna.

TEXT: LOTTA ÄNGGÅRD
FOTO: ÅSA FAGERSTRÖM





**Att våga är att förlora
fotfästet en stund.
Att inte våga är att
förlora sig själv.**

Sören Kierkegaard

Citatet som Jonas och Aja avslutar sin föreläsning med.

Våga satsa!

Den 22 oktober hade Nordvästra Storstockholms lokalavdelning ett prominent besök av Jonas Jacobsson och hans livskamrat Aja Lind. Jonas är en av Sveriges mest kända idrottare med en funktionsnedsättning och har mängder av olympiska och andra priser i sportskytte.

Jonas och Aja höll sin föreläsning gemensamt under temat "våga satsa". Jonas gav oss här en bild av sin uppväxt och sin satsning inom "handikappidrotten" som givit honom inte bara fantastiska upplevelser utan också belöningar i form av en mängd medaljer efter vinster i såväl världsmästerskap som olympiader.

Aja illustrerade väl de fördomar som många "friska" ofta har i sin relation till oss med en funktionsnedsättning. Hon berättade om den tveksamhet och rädsla hon kände initialt i deras förhållande för att "göra fel" och såra Jonas känslor genom att ställa frågor om hans funktionsnedsättning. Många av oss kände nog igen sig i Ajas beskrivning av våra vanliga fördomar om människor med funktionsnedsättning.

Den röda tråden i deras berättelse kan sammanfattas i "*en funktionsnedsättning behöver inte vara ett hinder för att du ska kunna leva din dröm*". Jonas själv är ett ytterst levande bevis på detta. Hans historia gav oss en bild av att man trots till synes dåliga odds kan klara det mesta bara man "vågar satsa".

Föreläsningen besöktes av drygt 30 personer, både medlemmar och icke medlemmar. Jag tror att vi alla som deltog kände oss styrkta av såväl den förtäring som erbjöds som av budskapet "du kan mer än du tror bara du vågar satsa".

BENGT-ERIK JOHANSSON



Ekebyhovs slott!

Nu var det dags att träffa medlemmar igen. Yvonne och Christer åkte ut till Ekerö, till Ekebyhovs slott. Vi mötte alla dem som hade tagit sig dit. Vi satte oss i denna fina byggnad som funnits sedan 1620-talet. Då var det ett säteri. Godset har haft flera ägare tills Ekerö kommun köpte fastigheten.

När alla kommit blev vi sammanlagt sex stycken. Yvonne hade bokat ett bord och vi fick senare gå runt och ta av buffén. Det var en utsökt lunch med intressant prat som sedan avslutades med kaffe och kaka. Alla verkade vara glada och nöjda med träffen!

CHRISTER OLSÉN

Hej!
Sedan den 26 oktober 2015 har jag varit anställd på distriktskansliet. Min roll kommer främst att innebära kommunikationsutveckling av både medlemstidningen och digitala kanaler som vår hemsida och Facebook-sida.

Jag kommer även att ordna intressanta föreläsningar med fokus på rehabilitering och forskning, och andra aktiviteter.

Jag har tidigare arbetat i statliga myndigheter och hoppas att jag kan bistå våra medlemmar med kunskap om försäkringsfrågor och kontakt med myndigheter.

JESPER SELLERBERG





LINDS ORTOPEDISKA:

KVALITET, ERFARENHET OCH OBEROENDE

Vi på Linds ortopediska jobbar utifrån ledorden: brukarsäkerhet, kompetens, bemötande och tillgänglighet. Fyra ord som omsätts i praktiken och genomsyrar allt vi gör, alltid med dig som brukare i centrum.

Linds ortopediska är ett ortopedtekniskt företag som har avtal med Stockholms läns landsting, och vi har lokaler i Solna och Södertälje. Vårt oberoende är viktigt för att våra handläggare alltid ska kunna välja de komponenter och material som bäst kompenserar den enskilde brukarens funktionsbortfall, oavsett underleverantör. Att vara lyhörd för våra brukares behov är A och O, och vi har den erfarenhet som krävs för att ta fram skräddarsydda lösningar för varje enskild individ.

Personalen på Linds har lång erfarenhet inom ortopedteknik, och några av våra handläggare har arbetat åt landstinget i mer än 30 år.

Välkommen att kontakta oss, du också!



Kontakt

Linds Ortopediska Solna

Charlottenburgsvägen 13

169 53 Solna

Tel. 08-55 80 79 00

e-post: info@lindsortopediska.se

Öppettider

måndag-fredag 8.00-16.30

Lind Ortopediska Södertälje

Wedavägen 4D

152 42 Södertälje

Tel. 08-55 80 79 02

e-post: info@lindsortopediska.se

Öppettider

måndag-fredag 8.00-16.30

Valberedning

Distriktet, RTP-S

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

Valberedningen i distriktet, RTP-S

Lasse Peterson, NV Storstockholm, sammankallande

08-121 475 65

Marie Kårlin, Norrtälje

070-316 10 07

Anita Lindskog, StorStockholm

070-697 63 11

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

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

StorStockholms lokalförening

Marianne Björkander

070-749 00 65

Norrtälje lokalförening

Nanna Välimaa

0176-26 60 25, 0739-60 10 00

Gunilla Johansson

0176-149 84, 0709-26 11 31

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Lage Eckeskog

070-366 61 33, lage.eckeskog@comhem.se

Inger Rolfner-Mölleberg

070-526 40 60

Södertälje lokalförening

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

Förslag till föredragningslista vid lokalföreningarnas årsmöten enligt normalstadgarna.

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

Årsmöten

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 31 mars 2016 kl. 18.00

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

Distriktet bjuder på lättare förtäring.

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

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

StorStockholms lokalförening

Tisdagen den 23 februari 2016 kl. 18.00 – ca 20.00

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

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2016.

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

Södertälje lokalförening

Lördagen den 27 februari 2016 kl. 14.00

Plats: Allaktivitetshuset Barntorpsvägen 1 A Gruvan.

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24.

Motioner skickas till info@rtps.se senast den 15 januari 2016.

Anmälan senast 15 februari till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Norrtälje lokalförening

Torsdagen den 18 februari 2016 kl. 18.00 – ca 20.00

Plats: ROS samlingssalen, Hamnvägen 12, Norrtälje.

Anmälan senast 8 februari 2016 till Anita 0176-179 80.

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda

senast den 15 januari 2016, adress

Norrtälje lokalförening i Personskadeförbundet RTP,

Hamnvägen 12, 761 32 Norrtälje eller norrtalje@rtp.se

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Tisdagen den 16 februari 2016 kl. 18.00 – ca 20.30

Plats: HSOs lokaler på Dragonvägen 64, Upplands Väsby

Anmälan senast 2 februari 2016 till RTP-S kansli, 08-545 622 60.

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2016 till

Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70



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

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 11-17.

DECEMBER 2015

Tisdag	8	Klassisk yoga
Tisdag	8	Lunchträff för benamputerade
Tisdag	8	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	8	Decemberfest i Norrtälje
Fredag	11	Intresseanmälan Glamour för en kväll
Måndag	14	"Färg, form och hälsa"
Måndag	14	Anmälan Från skaft till färdig kniv
Tisdag	15	Att åldras med ryggmärgsskada
Tisdag	15	Klassisk yoga
Onsdag	16	Dialog Polio
Torsdag	31	Intresseanmälan Skytte
Torsdag	31	Intresseanmälan Föreläsning Smärta

JANUARI 2016

Tisdag	12	Från skaft till färdig kniv
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	12	Klassisk yoga
Tisdag	12	Stadsvandring intresseanmälan
Tisdag	19	Klassisk yoga
Onsdag	20	Dialog Nackskadade
Onsdag	20	Anmälan Släktforskning för nybörjare
Måndag	25	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	26	Klassisk yoga
Tisdag	26	Lunchträff för benamputerade
Onsdag	27	Dialog Polio
Fredag	29	Intresseanm. Besök på Linds ortopediska

FEBRUARI

Tisdag	2	Klassisk yoga
Torsdag	4	Sista anmälan Måla akvarell
Tisdag	9	Klassisk yoga
Lördag	13	Föreläsning om smärta
Tisdag	16	Klassisk yoga
Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	16	Årsmöte NV Storstockholm
Onsdag	17	Dialog Nackskadade
Onsdag	17	Släktforskning för nybörjare
Torsdag	18	Årsmöte Norrtälje
Torsdag	18	Kursstart Måla akvarell
Måndag	22	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	23	Klassisk yoga
Tisdag	23	Lunchträff för benamputerade
Tisdag	23	Årsmöte StorStockholm
Onsdag	24	Dialog Polio
Lördag	27	Årsmöte Södertälje

MARS

Tisdag	1	Klassisk yoga
Tisdag	8	Klassisk yoga
Onsdag	9	Liljevalchs vårsalong 2016
Tisdag	15	Klassisk yoga
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	16	Dialog Nackskadade
Måndag	21	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	22	Klassisk yoga
Onsdag	23	Dialog Polio
Tisdag	29	Klassisk yoga
Tisdag	29	Lunchträff för benamputerade
Torsdag	31	Anmälan Dagsresa Västerås och Tidå
Torsdag	31	Årsmöte Distriktet

APRIL

Tisdag	5	Klassisk yoga
Tisdag	12	Klassisk yoga
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	19	Klassisk yoga
Tisdag	19	Stadsvandring Rymdålderns Hötorgscity
Onsdag	20	Dialog Nackskadade
Måndag	25	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	26	Klassisk yoga
Tisdag	26	Lunchträff för benamputerade
Onsdag	27	Dialog Polio

MAJ

Tisdag	3	Klassisk yoga
Tisdag	3	Dagsresa till Västerås och Tidå museum
Tisdag	10	Klassisk yoga
Tisdag	17	Klassisk yoga
Tisdag	17	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	18	Dialog Nackskadade
Fredag	20	Stadsvandring Öl i Stockholm
Tisdag	24	Klassisk yoga
Onsdag	25	Dialog Polio
Måndag	23	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	31	Klassisk yoga
Tisdag	31	Lunchträff för benamputerade

JUNI

Tisdag	2	Klassisk yoga
Tisdag	7	Klassisk yoga
Onsdag	8	Dialog Nackskadade
Måndag	13	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	14	Klassisk yoga
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00, Lunchstängt 11.30 – 12.00

Växel 08-545 622 60

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

Hemsida: www.rtps.se

Joanna Bachorz,

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

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

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

Maude Stenberg 08-545 622 65 maude.stenberg@rtps.se

Katharina Jansson 08-545 622 66 katharina.jansson@rtps.se **Föräldraledig!**

Jesper Sellerberg 08-545 622 66 jesper.sellerberg@rtps.se

Eva Ruiz 08-545 622 67 eva.ruiz@rtps.se

Yvonne Andersson 08-545 622 68 yvonne.andersson@rtps.se

Rolf Widén 08-545 622 69 rolf.widen@rtps.se

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 68

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

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

Nordvästra Storstockholms lokalförening

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

Norrtälje lokalförening

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

Södertälje lokalförening 08-545 622 60

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!

Tips

Kära medlem,

Betala medlemsavgiften så fort du har fått inbetalningskort i brevlådan så slipper du tänka på det och oroa dig i onödan.

Det är bara medlemmar som får ta del av alla våra aktiviteter såsom resor, bad m fl.

Vi vill behålla dig som medlem!

RTP-S kansli

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 mailadress till oss på info@rtps.se för att kunna få nyhetsbrev. Håll även utkik på hemsidan www.rtps.se och "gilla" gärna vår Facebook-sida "Personskadeförbundet RTP-S", där finns alltid det senaste nytt och eventuella förändringar!

RTP-S KANSLI

*Det är hur du sätter seglet,
och inte hur vinden blåser
som avgör din riktning i livet.*

Randy Davis

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

B Posttidning

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

Retur till:

RTP-S, Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg

Mälargården Rehab Center Helhetslösningen inom rehabilitering

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

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

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

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

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

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

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

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

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

