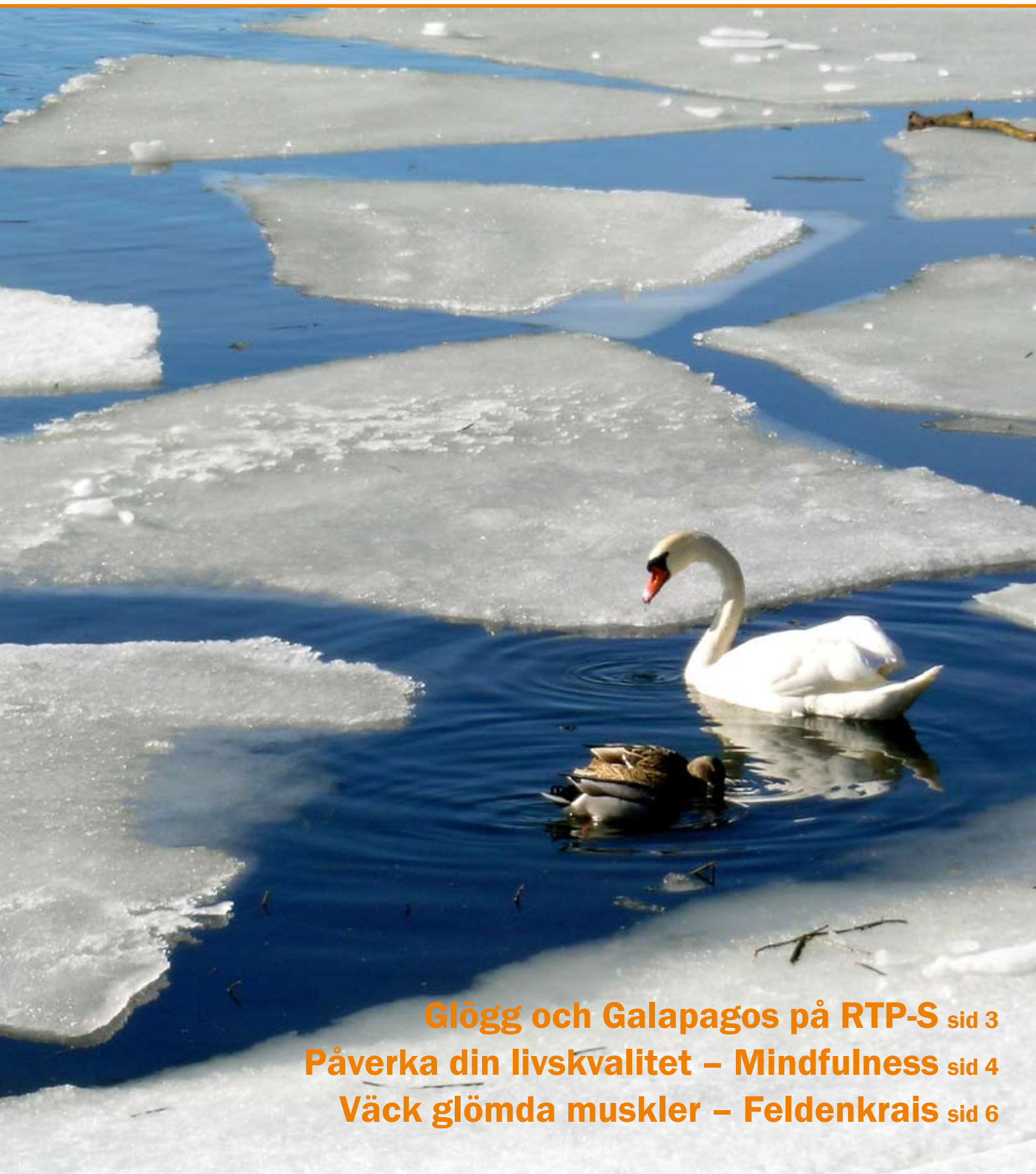




RTP-S aktuellt

Nr 1. 2008

FÖR TRAFIK-, OLYCKSFALLS- OCH POLIOSKADADE I STOCKHOLMS LÄN



Glögg och Galapagos på RTP-S sid 3
Påverka din livskvalitet – Mindfulness sid 4
Väck glömda muskler – Feldenkrais sid 6

Innehåll

Ledare	2
Glögg och Galapagos på RTP-S	3
Genom medveten närvaro kan du påverka din livskvalitet	4
Föreläsning på Mälargården	5
Väck glömda muskler och öka ditt kroppsmedvetande	6
Vi är fortfarande här!	8
Rullstolsrugby – en resa till Sidney....	9
Bad – Gymnastik – Bastu	10
Aktiviteter	11
Vad gör Stationsgruppen?	15
Färdtjänstresenärer får åka mer	16
Res med RTP-S till Danmark	19
Årsmöten och förslag till föredragningslista	21
Kalendarium	22
Telefonnummer	23



Stockholms läns distrikt

RTP-S Aktuellt utges av:
Riksförbundet för Trafik-, Olycksfalls- och
Polioskadade i Stockholms län, RTP-S

Adress: Starrbäcksgatan 11,

172 74 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

Fax: 08-545 622 75

E-post: rtp-s@telia.com

www.rtp.se/rtp-s

Postgiro: 82 59 87-1

Postgiro för gåvor: 90 10 20-8

Org.nr: 816000-2054

Annonser: Björn Svedheim 08-545 622 66

Ansvarig utgivare: Rolf Andersson

Redaktion: Gabrielle Roland Waldén,

Barbro Andersson, Björn Svedheim.

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: barbro.andersson1@comhem.se, gabrielle.walden@gmail.com eller per post till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan

Nästa nummer utkommer: 8 maj 2008

Manusstopp: 3 april 2008

Tryckeri: Globalt Företagstryck AB

Omslagsbild: Vårvinterbild

Foto: Gabrielle Roland Waldén

Ledare

Nytt år nya utmaningar



Foto: Rolf Andersson

Så här inför början av året och då vi nyligen har lämnat ett verksamhetsår faller det sig naturligt att tänka lite på vad som skett det gångna året och vad som ligger i pipeline inför det nya. Om vi ser i backspeglarna är det två frågor som dominerat: dels vår badverksamhet, dels Hjulorget. Vi har länge känt till att Landstinget önskade ändra sina premisser för hur våra bad skall drivas och inte minst betalas. För RTP-S del har vi haft ett gammalt förmånligt avtal som gjorde att vi var mycket flexibla om vi önskade utöka med nya bad. Det fanns ingen automatik vad gällde bassänghyrorna men däremot avgiften till sjukgymnaster. Tack vare att baden klassades som sjukvård var vi berättigade till sjukresor och avgiften till gymnasterna stämplades i högkostnadsskyddet.

Bad inte längre sjukvård

Trots många diskussioner med Landstinget och brev kan vi konstatera att någon riktig dialog med oss brukare aldrig skedde. Vi önskade en konsekvensutredning innan beslut togs i frågan vilket också var HSO:s mandat från oss medlemsorganisationer. Allt detta kördes tyvärr över och efter många turer har vi nu ett politiskt beslut som innebär klart sämre villkor för oss. Vi vet således inte år

från år om vi kan driva badverksamheten vidare eftersom vi måste äska pengar årsvis. För den badande har det blivit försämringar i och med en terminsavgift och genom att rätten till sjukresorna försvann trots löfte om motsatsen. Landstingets handläggning av denna fråga visar återigen att man borde återinföra remisshanteringen. Våra samverkansråd fungerar inte som tänkt i dessa sammanhang.

Hjulorget stort åtagande

Hjulorget är en väldig kraftsamling för oss på kansliet. RTP-S har, trots samarbetspartnern Rekryteringsgruppen, hela ansvaret för att skaffa utställare, ordna marknadsföring och sköta allt annat administrativt inklusive ekonomiskt ansvar. För en liten organisation som distriktet är det ett stort åtagande. Hjulorget får allt större konkurrens från andra mässor men är fortfarande en av de få lågbudgetmässorna för både utställare och besökare. Det är också en utpräglad brukarmässa. Om vi lyckades 2007 får andra bedöma men vi kan konstatera att det hela klarades av ur en ren administrativ synvinkel. Styrelsen för RTP-S kommer senare i vår besluta om vi även skall arrangera ett Hjulorget 2009.

Inför detta år gäller nya utmaningar. I och med samhällets striktare tolkningar av olika regelverk kommer allt fler att behöva personlig guidning. Vi måste se till att kunna erbjuda denna tjänst till dem som så önskar. Det innebär också naturligtvis att kansliet måste vara uppdaterat på vad som gäller i olika sammanhang. Som vanligt är det årsmötestider både för lokalföreningar och för distrikt med nya styrelser. Vi får se vad de har för idéer på vår verksamhetsinriktning.

BJÖRN SVEDHEIM, KANSLICHEF, RTP-S

Glögg och Galapagos på RTP-S

Galapagosöarna långt ut i Stilla Havet utanför Sydamerika kan kännas långt från svenskt julfirande. Men på RTP-S ordnades en Galapagoskväll med glögg, pepparkakor och jultallrik den 29 november. Det blev en mycket lyckad kväll. Här kunde man också handla julklappar i olika stånd, titta på rullstolsdans och sedan se en film från Galapagos.

Kvällen började med glögg och pepparkakor. Alla minglade runt bland de olika stånden som ställts upp i innergården på Starrbäcksgatan. Jultallriken serverades i hyrd lokal. När alla ätit förflyttade man sig ut till innergården där många köpte både silver, hantverkssaker och en del matnyttiga produkter. Innan filmen skulle visas, hade *Eva Karlsson* och *Björn Sundh* en uppvisning i rullstolsdans, som blev mycket uppskattad och fick många applåder.

Från Storstockholms lokalförening kom *Kerstin Wiksén* och visade sin film från Galapagos. Hon har varit på öarna inte mindre än två gånger, den första gången på en resa ledd av naturfilmaren och författaren Sven



Eva Karlsson och Björn Sundh i rullstolsdans, ett av de uppskattade inslagen på Galapagoskvällen på RTP-S. Foto: B Andersson.



Sjölejon på Galapagos. Foto: Kerstin Wiksén.

Gillsäter. Båda gångerna filmade Kerstin. Galapagos var en fantastisk upplevelse. Vid filmvisningen på RTP-S fungerade inte ljudet tyvärr, vilket förstås var en besvikelse.

Bernt Högvist från Södertälje visade egna tillverkade silversmycken, som var till försäljning.

Mia Andersson från Norrtälje visade alster från sin gårdsbutik. Hon tillverkar saker av trä och fårull. Många av oss köpte hennes produkter.

Marie-Louise Ballarin också från Norrtälje hade ordnat med jultallriken. Hon hade också egna tillverkade produkter till försäljning, såsom

olika sorters vinäger, honung, senap och gelée. *Anita Hillerteg* hade bakat kaka till kaffet.

Resekommittén vill framföra sitt varma tack till *Irma* och *Björn Sundh*, *Anita Hillerteg*, *Lasse Peterson* och *Maude Stenberg* som hjälpte till att ställa i ordning allt. Vi tackar också *Monica Brenemark* och *Anna-Lisa Ericson* som fanns med i bakgrunden och hjälpte till med diverse.

RESEKOMMITTÉN
BIRGIT PETERSON, BARBRO ANDERSSON
OCH ÅSA ORRGÅRD



Att vara riktigt närvarande i nuet är nog viktigt även i andra sporter än slalom. Här forspaddling vid Stockholms ström. Foto: GRW.

Genom medveten närvaro kan du påverka din livskvalitet

Mindfulness, medveten närvaro, handlar om att lära sig tänka på ett sätt som ger bättre livskvalitet, att styra sitt tänkande så man inte tänker negativa saker om sig själv och lära sig vara närvarande i nuet. Med denna meditationsteknik ska man kunna ta kontrollen över sina tankar och känslor så att inte det som sker i omgivningen, negativa saker i det förflutna eller oro inför framtiden kommer in och styr hur man tänker och känner. Tekniken har visat sig ha positiva effekter, både psykologiska och kroppsliga. Man har provat medveten närvaro på personer med bl.a. fibromyalgi, andra kroniska smärttillstånd, olika typer av cancer, hjärt- och kärlsjukdom, multipel skleros och depressioner.

För många år sedan innan jag fick postpolio kunde jag fortfarande åka skidor. Jag var aldrig särskilt duktig på slalom, men jag tog mig ner och huvudsaken var ju att det var roligt. En gång åkte vi i franska alperna. Ett minne från den gången kommer upp när jag sitter och läser en bok om s.k. mindfulness, medveten närvaro.

Styra själv

Jag kom åkande nerför en fin snöig

slalombacke och for utan att kunna hejda mig ut på vidsträckt sluttande istäckt mark nedanför backen. Det var helt omöjligt att få stopp på skidorna. Jag flög fram i hög fart över den buckliga isen totalt koncentrerad på att fortsätta att stå på skidorna. Det gällde att hålla kursen och se till att skidorna inte korsades eller for isär för om det hade hänt hade jag nog fallit och slagit mig rätt illa. Jag minns hur stenhårt koncentrerad jag var – minst

lika stenhårt som det isiga underlaget – och jag minns att jag upprepade för mig själv som ett mantra: ”det är jag som bestämmer, det är jag som bestämmer”. Med andan i halsen och bultande hjärta men ganska nöjd med mig själv lyckades jag stanna en bra bit längre ner när isen tog slut och det blev snö igen. Den där stunden när jag for fram i full fart över isen kunde man verkligen tala om total närvaro.

Medveten närvaro i nuet är en av de saker man tränar på med mindfulness-tekniken. Det handlar om att själv ta kontrollen över vad man vill uppmärksamma i stället för att låta omgivningen rycka åt sig uppmärksamheten och därmed bestämma över en. Och det handlar om att kunna fokusera på det som är viktigast i just det ögonblicket. I förlängningen är det en fråga om att ta kontrollen och styra sitt eget liv.

Fyra hörnstenar

Mindfulness, som har sitt ursprung i buddhismen, har fyra hörnstenar: *observera, beskriv, döm inte och delta*. Om man lär sig att observera sina egna tankar och känslor kan man också hantera dem bättre, styra undan från obehagliga eller negativa tankar och känslor, bestämma sig för att flytta sin uppmärksamhet någon annanstans och hitta ett konstruktivt sätt att förhålla sig. Det går med träning. Man observerar och beskriver sina egna tankar och känslor för sig själv utan att säga att något är bra eller dåligt, utan att döma. Genom medveten närvaro kan man bli bättre på att verkligen delta. När det till exempel gäller samvaro med andra är det viktigt att man verkligen är i situationen, att man lyssnar på vad den andra har att säga istället för att lyssna på sina egna tankar. Lyssnar man på sina egna tankar i stället så hamnar man faktiskt utanför, man deltar inte fullt ut.

På kurser i medveten närvaro får man bland annat göra olika meditationsövningar, lära sig tekniker för avspänning och olika övningar för att öka sin medvetna närvaro i vardagen.

Påverka smärta, går det?

Hur är det med medveten närvaro i behandling av sjukdom, smärta m.m.? *Jon Kabat-Zinn* heter grundaren av och föreståndaren för Stress Reduction Clinic vid University of Massachusetts Medical Center. Han har gjort sig känd för behandlingsprogrammet Mindfulness based stress reduction för patienter med kronisk smärta och stressproblem. Människor med fysisk smärta har fått en drastisk minskning av smärtan genom att lära sig medveten närvaro. Andra svårt sjuka har i alla fall kunnat uppnå förbättringar genom medveten närvaro.

Att en meditationsteknik som medveten närvaro faktiskt kan ge dessa resultat hänger samman med det nära förhållandet mellan kropp och själ (se även artikeln om Feldenkrais!). Om man lär sig att hitta en bättre balans och harmoni så förbättras självkänslan, man känner sig mer optimistisk och kroppsliga symptom kan påverkas. I de fall där det inte går att nå fysisk förbättring och få minskade symptom kan man med medveten närvaro i alla fall lära sig ett nytt sätt att förhålla sig till hälsoproblemen, att

hitta en acceptans som gör det lättare att leva med de problem man inte kan bli av med.

Mer om medveten närvaro

Den bok jag läste när mitt gamla minne från franska slalombackar vaknade heter "Vem är det som bestämmer i ditt liv? Om medveten närvaro" av *Åsa Nilssonne*. En klok liten bok med många tankvärda praktiska tips, exempel och övningar. Den är dessutom behagligt utformad och trevlig att läsa. *Ola Schenström* har skrivit "Mindfulness i vardagen" där det även följer med en cd-skiva med övningar. Boken var slut i den bokhandel där jag frågade så jag kan inte säga något mer om den. *Jon Kabat-Zinn* har skrivit en bok som heter "Vart du än går är du där. Medveten närvaro i vardagen" och "Full catastrophe living" (finns inte på svenska vad jag vet). Jag vet inte mer om dessa böcker heller.

Naturligtvis finns det mycket på webben om mindfulness, det är nog något av ett inne-begrepp. Sök på mindfulness eller på författarnamnen ovan.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Föreläsning på Mälargården



Längtar du efter mer ro? Önskar du att du kunde möta och hantera utmaningar på ett bättre sätt? Ja, det fick vi fråga oss när *Heidi Andersen-Cervall* föreläste på

Mälargården i november inför cirka 35 intresserade åhörare.

Stresshantering och emotionell balans var kvällens stora intressanta ämne.

Verksamhetschefen på Mälargården, *Suzanne Bergman*, berättade om anläggningen och dess verksamhet.



Maude Stenberg, ombudsman på RTP-S, redogjorde för föreningens uppbyggnad och aktiviteter.

Stort tack till Mälargården och tack alla som bidrog till en mycket intressant och trevlig kväll.

TEXT OCH FOTO: HANS HELLSTRÖM

Väck glömda muskler och öka ditt kroppsmedvetande

"Kroppen är den större delen med ett litet hål för själen" skrev Falstaff fakir. Kropp och själ ses fortfarande ofta som två separata delar – sjukvården tar hand om kroppen och psykiatrin, psykoterapin tar hand om själen. I dag vet man hur väldigt nära kropp och själ hänger ihop – bland annat genom forskningen. Det finns ju också gott om exempel på detta i människors vardag. Många har säkert varit med om att bara genom beröring av en annan människa känna tröst när man är ledsen. Man vet också att kroppsliga övningar eller massage kan riva upp känslor man inte är beredd på. Många liknande exempel finns på hur kropp och själ så att säga är sammanblandade med varandra. – Här ska jag berätta lite om en metod som kan påverka både kropp och själ – Feldenkrais@metoden.

Första gången jag gick till den Feldenkrais-kurs jag deltog i för ett par år sedan berättade hon som ledde kursen om hur övningarna skulle gå till och förberedde oss på att det kunde hända saker med oss känslomässigt. Om övningarna rörde upp känslor

som var jobbiga fick vi gärna stanna kvar efteråt och tala med henne om vi ville det. För min del hände inget sådant, men jag blev snabbt fascinerad av de övningar vi gjorde. Vi fick var sin matta och kanske en kudde (minns inte) och sedan gjorde vi enkla övningar som hon visade oss. Allting mycket långsamt, man ska inte ta i när man gör Feldenkrais-övningar utan det handlar om små rörelser som ska göras långsamt och med koncentration.

Vända bäckenet

Vi fick till exempel ligga på rygg med lätt böjda ben. Sedan skulle vi tänka oss att vi så att säga hade en urtavla liggande platt på golvet under baken med 12 uppåt huvudet till och 6 nedåt fötterna. Vi skulle långsamt trycka bäckenet mot 12 och sedan ned mot 6. Det blir som att växelvis trycka ryggen mot golvet – räta ut svanken – och växelvis svanka. Andningen skulle följa rörelsen. För min del kändes det bäst att andas in på klockan 12 och andas ut på klockan 6. Jag tror rörelsen kallades bäckenvändning. När vi blev lite mer avancerade fick vi prova på klockan 3 och klockan 9 också. Mycket försiktigt kunde man efter viss övning trycka sig runt efter hela urtavlan, först åt ena hållet sedan åt det andra. En annan rörelse är att

ligga platt på ryggen med lätt särade ben och sedan tänka sig att någon försiktigt drar i ens ena häl och sedan i den andra. Det blir en mycket försiktig och mycket liten tänjning av benet. Man kunde också sträcka ut armarna snett uppåt ovanför huvudet och tänka sig att någon försiktigt drog i den ena handen först, den andra sedan. Genom att kombinera dessa tänkta dragningar i armarna med motsvarande dragning – tänjning – i benen kunde vi arbeta oss runt från arm till arm till fot till fot till arm osv. Så där höll vi på och låg som stora kryss på golvet och tänjde oss försiktigt. Det låter kanske fånigt när man beskriver dessa övningar men effekten var intressant. Kroppen mjukades upp i muskler och leder. Och jag minns att när jag gick hemåt efter det där första kurstillfället med bäckenvändningen tänkte jag "jag har ett bäcken som rör sig när jag går!". Det hade jag naturligtvis vetat om tidigare att men inte känt det kroppsligen, inte varit medveten om det, på det sättet.

Viktigt att inte ta i

Feldenkrais@metoden är inte gymnastik. Man blir in trött och svettig av att göra övningarna. Tvärtom betonar ledaren ofta att man ska göra allting mycket försiktigt och t.o.m. så lite som möjligt. Man ska inte "vara duktig" och ta i för då tappar man själva poängen med det här. "Gör mindre!" kommer jag ihåg att min feldenkraispedagog ofta sa till oss under träningen.

De här övningarna är något som alla kan ha nytta av, inte bara människor som har någon typ av kroppsligt problem eller skada. Genom de oftast mycket små rörelser man utför och genom koncentration på vad som händer i kroppen lär man sig mer om sig själv, blir mjukare i kroppen och förbättrar sin koordination.



Barn rör sig ofta på ett naturligt sätt. Men när människor blir äldre kan man som bekant stelna till en del, och kanske glömma kroppen att använda en del av sina muskler. Men det går att väcka upp dem genom enkla övningar. Foto: GRW.

Medvetenhet genom rörelse

Det handlar mycket om att bli mer medveten om sin kropp och hur den fungerar, att väcka minnen i kroppen och att hitta tillbaka till muskler man kanske använde som liten men som kroppen "glömt bort" när man blivit äldre. Metoden brukar utövas i två olika varianter. Det ena är övningar i grupp där deltagarna följer pedagogens anvisningar. Det kallas ofta ATM Feldenkrais där ATM står Awareness Through Movement, alltså medvetenhet genom rörelse. I gruppövningarna ligger eller sitter man på golvet, sitter på en stol eller står upp. I den andra varianten – Functional Integration, funktionell integrering – tar feldenkraispedagogen hand om varje person individuellt. Man ligger på en bräda och genom varsam beröring får man hjälp att hitta "glömda" rörelser och muskler.

Omedvetet spända muskler

Människor kan gå omkring med vissa muskler spända, till exempel på kroppens ena sida, utan att vara medvetna om det. När man sedan genom de rörelser man gör i feldenkraisövningar blir medveten om spänningen och mjukar upp dessa muskler kan det hända förvånande saker. *Thomas Hanna*, som skrivit ett par böcker om Feldenkrais®metoden, berättar om en kvinna som hade ont på ena sidan av nacken. Hanna behandlade henne och upptäckte att hon var sned i kroppen. Hon stod till exempel mer på höger fot än på vänster, vänster skuldra var uppdragen och huvudet lutade lite åt höger. Efter två behandlingar berättade hon att hon inte hade lika ont längre. Efter ytterligare några behandlingar kände hon sig glad och mådde mycket bättre och frågade Hanna om de behandlingar hon fick också påverkade hennes hjärna. Hon hade nämligen börjat uppleva rikare känslor, känt sig mer kreativ och tyckte det kändes som om en konstnärlig sida hos henne vaknat upp. Thomas Hanna förklarar detta med att hon under flera år mer använt vänstra delen av sin hjärna, den som kontrollerar högra sidan av kroppen. I och med att obalansen i kroppen försvann med övningarna

blev höger hjärnhalva, den mer konstnärliga delen av hjärnan, mer aktiv.

Moshe Feldenkrais

Moshe Feldenkrais var egentligen fysiker. Han doktorerade i fysik vid Sorbonne i Paris före andra världskriget. Under kriget jobbade han i England med utveckling av radar för ubåtsjakt. Han var mycket sportintresserad och höll bland annat på med olika kamposporter. En gång skadade han knäet allvarligt och trots operation fick han inte tillbaka full funktion och hade en hel del ont. Han la märke till att smärtan varierade olika dagar, och insåg att flera olika faktorer inverkade på hur han kände sig. Han började intressera sig för hur kroppen fungerar och hur man genom olika övningar kan påverka hur man mår. Han lärde sig att gå igen utan smärta. Han utvecklade en teknik för ett ökat kroppsmedvetande och för att visa hur man genom olika rörelser kan påverka mentala förlopp. Feldenkrais behandlade människor med olika typer av problem och skador och spred sin metod genom undervisning i flera länder. Han dog 1984. I dag finns hans metod runt om i världen och särskilt utbildade feldenkraispedagoger håller kurser som man kan delta i.

Mer om Feldenkrais®metoden

För den som har tillgång till webben går det lätt att hitta mycket information om metoden. Du kan till exempel titta på den svenska organisationen för feldenkrais-pedagoger på www.feldenkraismetoden.org

Den bok av Thomas Hanna som jag skrev om ovan heter "The Body of Life". Han har också skrivit en som heter "Somatics" där det finns flera exempel på övningar med figurer till. Dessa böcker är alltså på engelska. Några av Moshe Feldenkrais egna böcker har jag hittat på svenska: "Medvetenhet genom rörelse", Förlag: Bookhouse Publ., och "Det starka jaget", BookLund förlag 2006.

PS: Det här med kroppen och själen, citatet i ingressen, är jag förresten lite osäker på. Kommer det från Falstaff fakir eller är det från Albert

Prova en kort lektion

1. Stå på ett ben. Hur är balansen? Stå på ett ben på det andra benet? Känns det annorlunda om du jämför med det första benet?

2. Stå på båda fötterna och titta framför dig. Det är ditt utgångsläge som du alltid kommer tillbaka till. Vrid dig och titta mot höger och kom sen tillbaka till utgångsläget. Gör den rörelsen flera gånger. Hur långt till höger kommer du? Vad gör dina fötter och vad gör dina knän när du vrider dig? Gör bara så mycket som går lätt. När du gjort rörelsen några gånger stanna i ditt bekväma ytterläge och titta efter en punkt på väggen framför dig. Kom ihåg den. Kom tillbaka till utgångsläget och vila.

3. Hitta en punkt framför dig, titta på den samtidigt som du för skulderna mot höger. Gör rörelsen flera gånger, långsamt och bara så långt som det går lätt. Det behöver inte vara en stor rörelse. Märker du att du anstränger dig eller håller andan, gör mindre. Kom tillbaka till utgångsläget. Vila.

4. För nu åter igen skulderna mot höger samtidigt som du vrider huvudet åt vänster och tillbaka. Var i kroppen ger de långsamma, medvetna rörelsen eko i kroppen? Gör rörelsen några gånger. Vila i utgångsläget.

5. Vrid dig sedan, som i början, mot höger igen. Hur långt kommer du nu? Går det lättare? Var är din punkt?

6. Gör samma på motsatt sida.

7. Stå på ett ben igen. Hur är balansen nu? Undersök också hur balansen är när du står på det andra benet. Har något förändrats?

Lektion från
www.feldenkraismetoden.org

Engströms "Pyttans ABC"? Hittar båda uppgifterna när jag "googlar" efter det på webben. Kanske Engström tog det från Falstaff fakir?

GABRIELLE ROLAND WALDÉN



Polioskadade demonstrerar i Bryssel i oktober 2007. Foto från EPU.

Vi är fortfarande här!

Så heter den kampanj som hösten 2007 bedrevs av EPU, European Polio Union. Man ordnade bland annat en demonstration i Bryssel i oktober för att informera om polioskadades situation i de europeiska länderna. 73 ledamöter av Europaparlamentet har hittills skrivit på en petition från EPU som går ut på att EU ska svara för att postpoliosyndromet erkänns som diagnos/sjukdom i alla deltagarländer

och att tillräckliga resurser ska ges till forskning, behandling och information. Man fortsätter att samla påskrift och hoppas komma upp i över 400. I samband med demonstrationen i Bryssel och det undertecknande som då skedde ordnades också en hearing där flera av de främsta polioforskarna deltog, bland annat *Kristian Borg* från Karolinska Institutet.

Syftet med EPU är

1. att insamla data om människor med polio och postpolio i Europa och göra materialet tillgängligt för varje land i Europa och för forskare
2. att skapa en internationell hemsida för information om polio och postpolio med uppgifter om behandlingar, specialister, vårdorganisationer, diagnoskriterier m.m.
3. att uppmuntra samordnad forskning om metoder att för ökad livskvalitet för och behandling av människor med polio och postpolio
4. att verka för att man fortsätter att vaccinera mot polio såväl i Europa som i resten av världen och för att behovet av vaccination ska stå högt på listan över prioriteringar när det gäller hälsa
5. att ta fram en informationsbank över hjälpinsatser som kan hejda försämringen hos människor med postpolio och verka för att sprida informationen till alla som behöver den.

Medlemmar i EPU är Belgien, Danmark, England, Frankrike, Irland, Italien, Nederländerna, Schweiz, Spanien, Tyskland och Ungern. Varför Sverige inte är med vet jag inte.

GRW

Bill Gates stöder kampen mot polio

Microsofts skapare Bill Gates och hans hustru Melinda fortsätter att donera av sin enorma förmögenhet till välgörande ändamål av olika slag. Den här gången satsar man på bekämpning av polio och skänker 100 miljoner dollar till Rotarys kampanj mot polio.

Rotary har haft bekämpning av polio högprioriterat sedan 1980-talet. Under de senaste tjugo åren har antalet nya poliofall i världen sjunkit mycket kraftigt. I dag finns polioviruset kvar i fyra länder: Afghanistan, Indien, Nigeria och Pakistan. Medlen från Gates Foundation ska användas såväl till vaccinationskampanjer, utbildning och information i länderna med polio



Kampen mot polio fortsätter runt om i världen. Bilden visar en bärare i Nepal som forslar kylväskor med poliovaccin in i Himalaya. Vaccinet måste hållas kallt för att ha god kvalitet. Foto: WHO.

som till forskning. Donationen är den största i Rotarys 102-åriga historia.

Makarna Gates blir nu hedersdoktorer vid Karolinska Institutet. De får

utmärkelsen för sitt arbete med att på vetenskaplig grund arbeta för bättre hälsa i världen.

GRW

Rullstolsrugby – en resa till Sydney

I slutet av november åkte jag till Sydney, Australien, på uppdrag från Oceanienzonen för rullstolsrugby. Där i Sydney gick zonmästerskapet i rullstolsrugby för Ozeanien av stapeln. Jag har hållit på med klassning i rullstolsrugby i många år och har även tidigare varit ute internationellt lite grann, men Sydney blev en längre resa som var spännande av flera anledningar.

Rullstolsrugby eller Murderball som det också kallas ibland är en idrott för personer med svaghet i armar och bål. Ryggmärgsskadade tetraplegiker är den grupp som flest spelare kommer ifrån, men även polioskadade och en del med muskelsjukdomar med flera deltar. Som klassificerare gör man en bedömning av spelarens funktion och ger därefter en spelarpoäng. Av de 4 spelare som är på plan samtidigt ur laget får poängen vara högst 8 totalt.

I Oceanienzonen ingår Australien, Nya Zeeland, Japan, Kina, Sydkorea och Sydafrika. 2007 var Kanada inbjudna och deltog utan att påverka rankingen i zonen. Trots att Sverige inte var med som lag var turneringen väldigt intressant ur svenskt perspektiv. Kina har som värdnation ett "wild card" till Paralympics, de skulle få delta där om de deltog i en internationell turnering först. Svenskarna hoppades på att det kinesiska laget, som är



Rullstolsrugby spelas mest av ryggmärgsskadade med svaghet i armar och bål, men även polioskadade och personer med andra typer av skador deltar. Foto: Lotta Krossén.

nybörjare inom rugby, skulle bli krossade och därför lämna sin plats. Det lag som står på tur i världsranking är nämligen Sverige. Sverige missade direktkvalificeringen till Paralympics när de "bara" kom trea på EM.

Vilka lag som skulle slåss om segern var klart redan från början: Australien, Nya Zeeland och Kanada. Hur de nya lagen – Kina och Sydkorea – såg ut var riktigt intressant. Vi såg ett oerfaret Kina som växte

mycket under turneringens gång. Det är inte en nation som kommer att ge bort sin plats frivilligt! Laget slutade på 6:e plats och besegrade Sydkorea två gånger. Insatserna mot de andra lagen ökade markant under turneringen. Från att ha fallit undan i början av turneringen vågade spelarna utmana sina motspelare från nationerna rankade bland de 5 högsta i världen. Sorry Sverige, men biljetten till Peking är nog långt borta!

Efter en veckas arbete med klassificering från morgon till kväll fick jag några dagar att njuta av Sydney och Blue Mountains. Australien är väl värt ett besök!

För er som är intresserade av rullstolsrugby kan jag berätta att sista SM-omgången kommer att gå av stapeln i Stockholm, Farstahallen 24-25 maj. Gå in på www.rullstolsrugby.nu om du vill veta mer!

LOTTA KROSSÉN

KLASSIFICERARE I RULLSTOLSRUGBY

SJUKGYMNAST



Operahuset i Sydney är en av världens mest kända byggnader. Foto: Lotta Krossén.

Bad – Gymnastik – Bastu

Badavgiften är 250 kronor per termin. Kontakta respektive badombud.

250 kr sätts in på pg 82 59 87-1 eller bg 901-0208. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.

Bad	Kontaktperson	Battider	Vårens sista baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa 3 bad- och 1 mattgrupp	9 juni
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 08-570 230 12 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	9 juni
Liljeholmsbadet (1+3)	Håkan Bergdahl 070-143 17 55	Onsdagar 17.00 – 20.00	28 maj
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	1 juni
Dragongården (2) Upplands Väsby	Rolf Andersson 08-580 178 21	Måndagar 19.00 – 20.00	Inget uppehåll, ej röda måndagar
R.O.S. omsorg & service (1+2) Norrtälje	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00 4 grupper	Stängt för renovering
Södertälje (Lotsen) (2)	Monica Moberg 08-550 698 90	Onsdagar 17.45 – 19.15	11 juni
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2)	Boka tid hos sjukgymnast. Tel receptionen: 08-587 521 40.	Det finns flera tider. Bokas hos din ansvariga sjukgymnast.	Meddelas av din ansvariga sjukgymnast.
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 18.00 – 19.30 2 grupper	12 juni

(1) sjukgymnast 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.

Är Du Trafik-, Olycksfalls- eller Polioskadad och medlem i RTP ?

Vill Du få guldkant på tillvaron? Vill Du må bättre?

Vill Du få motion i en bassäng med 34° vatten? Det finns hjälpare vid de flesta av våra bad!

Kontakta någon av personerna ovan så försöker vi ordna en plats åt Dig.

Aktiviteter

- Alla medlemmar i RTP Stockholms län bjuds in till samtliga temakvällar och föreläsningar.
- Det är få skadespecifika aktiviteter exklusive Samtals/Dialoggrupperna.

OBS! Storstockholms lokalförening har en egen hemsida där vi tar upp våra olika aktiviteter.
Gå gärna in på den för att se vad som är på gång: www.rtp.se/sts

RTP-S DIALOG

Dialog Whiplash

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till whiplash dialoggrupp. Under våren finns det två grupper en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 14.00 – 16.00

13 februari, 12 mars, 16 april, 14 maj, 11 juni

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

14 februari, 13 mars, 17 april, 15 maj, 12 juni

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com
Kontaktperson är Maude Stenberg 08-545 622 65.
Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Dialog Vallentuna

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till ABF-huset i Vallentuna.
Under våren kommer vi att träffas 1 gång/månad.

Torsdagar kl 10.00 – 12.00

14 februari, 13 mars, 17 april, 15 maj, 12 juni

Kaffe/the med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller rtp-s@telia.com
Kontaktperson är Maude Stenberg 08-545 622 65.
Arrangör: Storstockholms lokalförening

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till polio dialoggrupp.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

27 februari, 26 mars, 30 april

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 e-post rtp-s@telia.com
Ledare för dialoggruppen är kansliets ansvarige för poliofrågor Rolf Widén 08-545 622 73.

Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Dialog Hjärnskadade

Tisdagar kl 10.00 – 12.00

12 februari, 11 mars, 15 april, 13 maj, 10 juni

Samtalsgruppens möten är öppna för alla med erfarenhet av att leva med en hjärnskada. Deltagarna tar upp aktuella ämnen eller problem och diskuterar lösningar. Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.

Anmäl dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Christer Olsén 08-545 622 63 eller e-post christer.rtp-s@telia.com

Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

RTP-S NÖJE

Spelkvällar

Torsdagar kl 16.00 – 19.30

**28 februari, 27 mars,
24 april, 29 maj, 26 juni**



Kortspel och samvaro!

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

Anmälan senast tisdagen före spelkvällen till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com
Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.rtp.sts@telia.com

Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Aktiviteter

Antikvitetskväll

Tisdagen den 11 mars kl 18.30 – 20.30

StS upprepar succén från förra året. Anna-Kajsa kommer att tala utifrån sent 1800-tal och tidig början av 1900-talet.

Anna-Kajsa vill gärna att deltagarna tar med sig föremål eller bilder, även om hon inte kan värdera allt så kan hon kanske i alla fall hjälpa till att bedöma vad det är och hur gammalt. Vi bjuder på frukt och dryck. Kostnad för att delta: 20 kronor.

En studiecirkel är tänkt i detta ämne under våren för den som är intresserad.

Tanken är att det ska se ut så här: 3 teoridagar med 2 timmars lektioner, 1 besök på museum och 1 besök på en auktion. Summa 5 tillfällen.

Prel. start den 7 april kl 10.00. Kostnad är inte fastställd ännu.

Anmäl ditt intresse senast 10 mars till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.rtp.sts@telia.com

Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Storstockholm lokalförening

Akvarellmålning

Vill du vara med i vår grupp och måla akvarell på RTP-S kansli? Alla målar på sitt sätt och det är mycket skratt och glädje vid våra träffar. Vi pratar också om färger och olika tekniker. Vi träffas en gång i månaden i RTP-S lokaler. Gruppen går också på olika konstutställningar.

Ta med papper, penslar och färger om du har samt eget fika för att vi ska ha ännu trevligare tillsammans.

Onsdagar kl 10.30 – 13.00

27 februari, 26 mars, 23 april, 21 maj

Anmäl dig till RTP-S kansli, telefon 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Åsa Fagerström 070-612 04 74 eller e-post asafagerstrom@hotmail.com

Ta kontakt med Åsa innan du kommer första gången. Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Kom och sjung med Bofinkarna



Tisdagar kl 18.00 – 20.30

5 februari, 4 mars, 1 april, 3 juni

Kören Bofinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet. Vi träffas första tisdagen i månaden och sjunger i RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg. Du som tycker att sång och musik är kul kom och sjung med. Hör gärna av dig till RTP-S kansli för närmare information, telefon 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Arrangör: Distriktet

Studiecirkeln "Färg, form och hälsa" i Haninge

Alla intresserade medlemmar oberoende av skada kan anmäla sig till studiecirkeln "Färg, form och hälsa".

Måndagar kl 13.00 - 16.00

25 februari, 31 mars, 21 april, 26 maj, 23 juni

Välkomna till Moränvägen 3 ABF-lokalen i Jordbro, Haninge. Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor. Årskort 100 kronor.

Anmälan till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.rtp.sts@telia.com

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Caféträffar i Upplands Väsby

Måndagarna 25 februari, 31 mars, 28 april kl 17.00 – 18.30

träffas vi i HSO:s lokal på Dragonvägen 64 i Upplands Väsby. Vi umgås och pratar om aktuella ämnen. Fika till självkostnadspris.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening



Pia Selin-Rydberg från RTP-NV håller i Caféträffarna samt "Våga förändring"-kurserna i Upplands Väsby.

Aktiviteter

Båtmässan

Fredag 29 februari.

Se StS hemsida för info om klockslag

Vi gör om succén från förra året. För anmälan och mer information kontakta Yvonne Andersson telefon 08-545 622 70.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Utflykt till Taxinge Slott

Onsdagen den 4 juni kl 13.30 (vi träffas där)

StS inbjuder sina medlemmar att göra en utflykt till Taxinge Slott där vi kommer att frossa i alla deras goda bakverk. Vi tar oss dit själva, men är det så att du inte kan ta dig dit själv så ordnar vi samåkning med någon. StS bjuder på kaffe och en tårbit, vill du ha mer betalar var och en för sig.

Vi hoppas på en härlig samvaro i Taxinge Slotts vackra miljö, möjlighet finns att promenera i slottets trädgård. Taxinge ligger knappt sex mil från centrala Stockholm. Det tar ca en timme att åka dit med bil. Titta gärna på Taxinge Slotts hemsida: www.taxingelott.se

Anmälan senast 2 juni till Yvonne Andersson

08-545 622 70 eller till kansliet 08-545 622 60.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

RTP-S REHAB

Rekryteringsgruppens skridskokälkekurs 2008

Det finns plats för 12 deltagare. Först till kvarn! Skridskointresserade kompisar eller familjemedlemmar är också välkomna att delta!



En helg fylld av..
fina naturupplevelser,
superbra träning
och trevlig gemenskap!
Du får lära dig..
teknik för att åka skridskokälke,
kunskap om hur isarna fungerar
och vilken utrustning du
behöver.

Åkning: På Östermalms Idrottsplats (konstfrusen 400-meters bana) och på havsis (om isförhållandena tillåter!) alternativt på Norrvikens plogade bana.

Boende: På Bosöns Idrottsinstitut, Lidingö eller eget boendalternativ.

Kostnad: 500 kr vid boende på Bosön (inkl. fika, mat och logi). 250 kr vid eget boende (inkl. fika och mat).

Kursdatum: 23-24 februari 2008

Ytterligare information genom www.rekryteringsgruppen.se eller till Masse Bjerkefors enligt nedan.

Vid frågor, hör av dig till kursansvarig Masse Bjerkefors 08-699 66 52 eller e-post masse@rekryteringsgruppen.se

Arrangör: Rekryteringsgruppen

Prova på-dag på Bosön.

Boka den 15 mars redan nu!

I förra numret av Aktuellt flaggade vi för en dag ute på Bosön på Lidingö där vi under angenäma former får prova på en del av det som ingår i den träning som Rekryteringsgruppen bedriver där. Vädret kanske inte blir lika bra som på bilden nedan, men om allt annat stämmer så blir det alldeles säkert solsken inne i stället!!!



Foto: Masse Bjerkefors

Dagen börjar kl. 10.00 och slutar 15.00 och programmet kommer att innefatta gympa (går bra att sitta), bågskytte, rullstolsteknik, boxningsteknik och genomgång av träningsmaskiner – s.k. ergometrar. Det kommer att finnas alternativ till de mera energikrävande momenten så att ingen behöver bli mer andfådd än man själv väljer. Vi får också en presentation av Rekryteringsgruppen, deras olika träningsgrupper och aktiviteter, t ex skridskokälke på vintern och kajakpaddling på våren/hösten. Avslutningsvis blir det fläskbollsmatch och QiGong som avslappning.

Många i RTP känner redan till Rekryteringsgruppen och vi som tränat på Bosön med dem vet att det är bra träning och väldigt, väldigt roligt. Vi vill gärna att fler ska upptäcka den här möjligheten och därför ordnar vi en prova på-dag på Bosön i vår.

Kostnaden för prova på-dagen inklusive lunch, kaffe och frukt blir 100 kr för medlemmar.

Anmälan görs senast 5 mars till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.rtp.sts@telia.com

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Aktiviteter

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundavik Allé 13

Vi fortsätter med träning på onsdagskvällar och hälsar alla välkomna. Vår sjukgymnast är Tobias Holmlund och assistenten heter Anders Törnqvist. Möjlighet finns till träning både i sporthallen och i gymmet. Under våren kommer vi att arrangera vissa temakvällen med specialinformation.

Onsdagar kl 17.30 – 20.00

Start 9 januari och avslutning den 11 juni

Efter allt slit i hallen avslutar vi med en kopp kaffe eller te i caféet. Ingen förhandsanmälan behövs. Kontaktperson är Anders Lissegårdh 08-545 622 68 eller e-post anders.rtp-s@telia.com

Arrangör: Distriktet

Hathayoga!

I stora drag handlar yoga om liv, livskraft och hur man uppnår sin maximala potential som människa. Yoga-teknikerna är ämnade att skapa en ökad medvetenhet och harmoni inom och utanför den individen som utför dem regelbundet.

Tisdagar kl 10.30 – 12.30

19 februari, 26 februari, 4 mars, 18 mars, 25 mars, 1 april, 8 april, 22 april, 29 april, 6 maj, 20 maj, 27 maj, 3 juni, 17 juni och 24 juni

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg och träningen leds av Carina Carlsson. Kontaktperson är Christer Olsén 08-545 622 63 eller e-post christer.rtp-s@telia.com

Arrangör: Distriktet

Hälsa och avslappning för alla medlemmar

Lördagen den 9 februari, 8 mars, 12 april kl 09.30 – 11.45

Plats: Dramarummet, Optimusvägen 12 A i Upplands Väsby.

Kontakta Pia Selin-Rydborg 08-590 821 59 för ytterligare information.

Fika tillsjälvkostnadspris. Ingen föranmälan behövs.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening och ABF

QiGong

Start vecka 13, dag ej fastställt än.

Kostnad 200 kr/deltagare för 6 gånger.

Anmälan görs till Yvonne Andersson på telefon 08-545 622 70 eller e-post yvonne.rtp.sts@telia.com

Arrangör: Storstockholms lokalförening

RTP-S INFO

Möte med Advokat Christer Wersäll

Torsdagen den 28 februari kl 18.30 – 20.30

ABF, Optimusvägen 12 A, Upplands Väsby

Hur fungerar det idag med skadereglering vid trafikolycka, Advokat Christer Wersäll berättar om skadereglering och personskadeförsäkring. Vilka rättigheter och vilka skyldigheter har den skadade när olyckan har hänt. Kaffe/the med bröd till självkostnadspris 15 kronor/person.

Anmälan senast den 21 februari till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com

Kontaktperson är Maude Stenberg 08-545 622 65 eller e-post maude.rtp-s@telia.com

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Inbjudan till samtliga skadegrupper

Föreläsning om Rosenmetoden och CranioSacral Terapi.

Tisdagen den 11 mars 2008 kl. 10.30 – 11.30

Ulf Lindgren – Certifierad Rosenterapeut kommer och föreläser om Rosenmetoden som är en mjuk och lätt behandlingsform som bland annat löser upp muskelspänningar och gör kroppen mer avslappnad. Kontaktperson är Christer Olsén 08-545 622 63.

Anmälan senast 29 februari till RTP-S kansli

08-545 622 60 eller rtp-s@telia.com

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor/person.

Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

Marschen för tillgänglighet 2008

Lördagen den 24 maj 2008

Då går Marschen för tillgänglighet för sjätte året i rad. Med tanke på de senaste oroande beskederna om att regeringen eventuellt kommer lyfta ut förslaget om att göra otillgänglighet till diskriminering ur den kommande lagstiftningen kommer marschen 2008 att vara viktigare än någonsin.

Efter den lyckade utökningen till fler orter 2007 vill vi bjuda in även andra orter att arrangera lokala marscher. Redan nu planeras marscher i Askersund, Göteborg, Stockholm och Sundsvall. För att arrangera lokala marscher kräver vi endast två saker:

1. Marschen ska genomföras lördagen den 24 maj
2. Syftet ska tydligt framgå: Sverige ska införa en lagstiftning som klassar otillgänglighet som diskriminering av personer med funktionshinder. Vi marscherar givetvis för tillgänglighet, men det uttalade syftet är att otillgänglighet ska klassas som diskriminering i juridisk mening.

Från arbetsgruppen bakom marschen i Stockholm kan du/ni erhålla stöd och tips på hur man går tillväga. Kan vi så kan ni!

Marschen i Stockholm vill vi väldigt gärna utöka med kringarrangemang; seminarier, musik, debatter. Om du/ni har ett arrangemang som passar, tveka inte att kontakta oss!

Kontakt:

Press: Lasse Andersson,
0703-84 80 31, lasse@marschen.se

Askersund: Ingrid Edvall,
0583-104 92

Göteborg: Pernilla Westman-Stefansson,
070-647 94 22, pernilla.westman-stefansson@comhem.se

Stockholm: Emma Johansson,
0707-870395, emma@marschen.se
Webbsida: www.marschen.se

Vad gör Stationsgruppen?

För cirka 1 år sedan utsåg SL och HSO:s samverkansråd en liten grupp – Stationsgruppen – som ska titta på vad som behöver förändras på perronger, i stationshallar och på hållplatser så det blir så optimalt bra som möjligt för alla personer med en funktionsnedsättning. Det har ju talats i många år om problemen med att åka i kollektivtrafiken för oss med en funktionsnedsättning. Problemen är inte lösta men successivt blir det förändringar till det bättre. Hissar finns nu på alla tunnelbanestationer sånär som på Hagsätra som är under byggnad. Vi får hoppas att hissarna får vara ifred så vi får glädje av dem.

2006 blev den "röda" tunnelbanan på Fruängensgrenen färdigrenoverad. Under året börjar renovering av Farstagenen på den "blå" tunnelbanelinjen. Perronger höjs eller sänks, och avståndet i sidled justeras så att instegsnivån till vagn ska bli så optimal som möjligt. Biljetthallar byggs om så de blir mer tillgängliga.

När renoveringen av Farstagenen börjar kommer det att finnas ersättningshallplatser där bussar med lågt golv ansluter. Hållplatserna kommer att vara tillgängliga med rullstol och rollator. I början kommer SL att ha personal ute vid hållplatser som hjäl-

per till med information och med eventuell ledsagning.

Stationsgruppen har också hjälpt till med synpunkter på de olika biljettautomater som SL ställer ut på buss-hållplatser och vänthallar. Tyvärr har resultatet inte blivit helt bra när det gäller tillgängligheten vid automaten och hur automaten utformats. Men man jobbar vidare med att försöka förbättra detta.

ANDERS LISSEGÄRDH



Stationsgruppen har också varit med i diskussionerna om de nya biljettautomaterna. Utformning och tillgänglighet har tyvärr inte blivit helt bra, man arbetar vidare för att försöka förbättra detta. Foto: GRW.



Stationsgruppen tittar på vad som behöver förändras och förbättras på perronger, i stationshallar och på hållplatser så att kollektivtrafiken ska fungera så bra som möjligt för människor med funktionshinder. Foto: GRW.

Tillgänglighetsguide för Sundbyberg

I höstas lanserades en ny tillgänglighetsguide på Sundbybergs kommuns webbplats. Guiden beskriver med symboler och korta texter hur restauranger, butiker och andra lokaler i Sundbyberg fungerar att ta sig in och använda för personer med funktionshinder.

Tillgänglighetsguiden har tagits fram av stadens handikapphet för att underlätta framkomligheten för funktionshindrade i Sundbyberg. För att få fram material till guiden har enheten genomfört en stor inventering av stadens lokaler, till exempel butiker, restauranger och apotek.

I granskningen har man bland annat tittat på hur det ser ut i lokalerna, entrén och området utanför. Finns det till exempel någon handikapparkering? Hindrande trappor eller en ramp? Hur bred är entrédörren? Kort sagt, hur fungerar det att ta sig in i lokalen och vistas där i rullstol? Symbolerna visar också tillgängligheten för syn- och hörselskadade.

Guiden är ännu inte komplett, men den kompletteras efter hand med de uppgifter som saknas. Tillgänglighetsguiden finns på hemsidan www.sundbyberg.se under rubriken Funktionshindrade.

KÄLLA: NYTT FRÅN SUNDBYBERGS STAD

Livet är härligt för den som har en eller annan att älska – och ett rent samvete.

Leo Tolstoy



Färdtjänstresenärer får åka mer

Många färdtjänstresenärer får nu en ökning i antalet resor som de kan göra, från 140 till 180 resor per år. Färdtjänstnämnden har beslutat att öka resetilldelningen med ytterligare 40 resor per år.

Samtidigt kommer förfarandet för att få extra resor att ändras. I det nuvarande systemet får resenärerna en grundtilldelning på 72 resor för att sedan varje kvartal ansöka om 17 ytterligare resor, totalt 140. Med nya förfarandet kvarstår grundtilldelningen men de extra resorna påförs automatiskt, beroende på hur mycket resenären åker med färdtjänst. Ändringen börjar gälla under året, efter att databasen har byggts om.

Det finns en del resenärer som inte har någon begränsning i antalet resor, till exempel barn och rullstolsburna, och deras resande påverkas inte av beslutet.

– Många resenärer har upplevt det orimligt att varje kvartal behöva ringa till Färdtjänsten och ansöka om nya resor. Vi kan förstå att detta känns byråkratiskt för många, säger *Erika Nilsson*, kundservicechef på Färdtjänsten.

– Genom att förenkla för resenärerna och slippa ringa kan vi istället lägga kundserviceresurser på att hjälpa resenärer när de har synpunkter på färdtjänstresorna eller behöver annan hjälp, fortsätter Erika Nilsson. Den totala kostnaden för ökningen är beräknad till 2-3 miljoner kronor. Antalet färdtjänstresenärer minskar i takt med att fler kan åka med SL. På så sätt kan resurserna användas till de färdtjänstresenärer som verkligen behöver det.

PRESSMEDDELANDE FRÅN SLL



En lycklig brud i stödkrage

En månad innan bilden här ovan är tagen skulle jag åka taxi. Den stressade chauffören åkte innan jag hunnit sätta mig, och följden blev lite blåmärken och en nacke som var lika dålig som för många, många år sedan. Händelsen ledde också till att jag fick kraftiga balansproblem och massor av sus i huvudet – och blev heltidssjukskriven istället för att jobba 70 %!

Jag har fantastiska vänner, så min möhippa blev ändrad från full aktivitet

till att vara hemma (så att jag kunde lägga mig när jag ville) och tjejerna hade lagat mat och till och med diskade allt innan de gick! Sista månaden före bröllopet brukar man ju fixa det sista, så det var verkligen "fel tid" att få en ny skada, och själv trodde jag inte ens att jag skulle orka bära klänningen. Jag och min man gjorde plan B, plan C och plan D.

Det var en extremt trött men ännu mer extremt lycklig Isabella som sa JA till min fantastiska man.

Vissa saker blev inte som planerat, vissa saker hade jag kanske önskat lite annorlunda. MEN det viktiga är att se hur härligt bröllopet blev, vilka fantastiska vänner och familjer jag har och hur mycket jag kunde göra! Jag kunde vara med på hela bröllopet, och inte som plan B/C gå och lägga mig mellan huvudrätt och tårta. Det gäller att hitta lösningarna, och se allt man kan göra istället för att lägga för mycket energi på att tänka på det man inte kan göra. Så visst har jag en krage – men jag är också väldigt, väldigt lycklig!

ISABELLA NYRÉN

Ska du byta bil?

Kontakta oss för rådgivning före bilköp.

Vi erbjuder fri årlig funktionskontroll av de ombyggnader vi utför. En viktig säkerhetsrutin!

Vi är godkända av försäkringsbolag att åtgärda försäkrings-skador.

Vi kan anpassning av handikappfordon!

Rörvägen 57, 136 50 Haninge

Telefon: 08-500 128 38

Mobil: 070-836 04 57

Fax: 08-500 128 17



Antero AB

Må bättre - *trivsel och träning i solen!*

Mår du bättre i värme och sol?

Rehabilitering och träning som sker på ett hotell med hög standard i Islantilla i Spanien nära Portugals gräns. Det ligger direkt vid en lång slät strand i en mycket lättillgänglig och stimulerande miljö. Vid utvärderingar ger våra gäster oss toppbetyg!

Läs mer på **www.anteroab.se**

eller ring 070-788 15 46



Utan avgift eller krångel erbjuder BOSSE - Råd, Stöd & Kunskapscenter sina tjänster till dig som har funktionshinder, bor i Stockholms län och är mellan 16 - 65 år. Tillsammans hittar vi lösningen på dina frågor.

Till dig som har personlig assistans erbjuder vi utbildning för dig och dina assistenter, som finansieras över assistansersättningen.

Tveka inte, kontakta oss för en träff!

Adress: Döbelnsgatan 59
113 52 Stockholm
Tel: 08 - 544 88 660
Fax: 08 - 544 88 661
Mail: bosse@bosse-kunskapscenter.se

www.bosse-kunskapscenter.se



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

Landstingets politiska organisation

Lördagen den 15 december var *Maria Brodin*, tjänsteman från Stockholms läns landsting, hos RTP-S och informerade styrelsen och kanslipersonalen om Stockholms läns landstings nuvarande politiska organisation som trädde i kraft för cirka ett år sedan, den 1 januari 2007.

Landstinget är en politiskt styrd organisation och bestämmer själva i en rad frågor som till exempel om inriktning, arbetssätt och organisationsform samt om hur stor landstingsskatten ska vara. Men det finns också lagar, som hälso- och sjukvårdslagen, som styr vad landstinget måste göra. Vi fick en genomgång över hur organisationen är uppbyggd med Landstingsfullmäktige, Landstingsrådsberedningen, Landstingsstyrelsen, olika styrelser, nämnder och utskott samt hur ansvarsfördelningen är, hur beslut förbereds och fattas.

Vi fick också en inblick i hur budgetprocessen inom landstinget går till. Att arbeta fram landstingets budget är ett arbete som pågår året runt. Budgeten omfattar omkring 50 miljarder kronor som fördelas mellan hälso- och sjukvården, kollektivtrafiken och övriga verksamheter inom landstinget.

Vi tackar Maria för en mycket intressant och väl genomförd information om den politiska organisationen inom SLL.

På landstingets hemsida finns beskrivningar om vad olika delar i organisationen gör och dessutom organisationsskisser över såväl den politiska organisationen som förvaltningsorganisationen: www.sll.se. Sök under Verksamhet, Vår organisation.

ROLF WIDÉN

Förändringar inom primärvården 2008

Torsdagen den 6 december var *Rune Ekman* från Landstingets utvecklingskansli hos RTP-S och informerade om de förändringar som är på gång i primärvården. Rune Ekman är en av "arkitekterna" till det nya Vårdval Stockholm som infördes från och med 1 januari 2008. Syftet med Vårdval Stockholm är att öka valfriheten hos invånarna samt öka tillgängligheten genom ökad mångfald av vårdgivare.

För vårdgivare som vill bedriva primärvård efter 1 januari 2008 krävs auktorisation. Auktorisation innebär att vårdgivaren måste uppfylla särskilda krav som landstinget ställer på till exempel vårdens innehåll och kvalitet. Nya vårdgivare kan etablera sig fritt förutsatt att verksamheten auktoriseras.

Invånarna kan alltså välja och lista

sig hos en auktoriserad vårdgivare, som får ersättning från landstinget för de patienter som valt mottagningen. Man kan välja precis vilken mottagning man vill, oavsett var man bor. Detta gäller husläkarmottagningar, BVC, MVC, fotsjukvård och logopedi. Den som är nöjd med sin nuvarande husläkare behöver inte göra något nytt val om mottagningen blivit auktoriserad.

Vi fick en intressant information och det ställdes en hel del frågor, synd bara att så få av RTP-S medlemmar (endast 5 tappra) hade slitit sig från julbestyren och infunnit sig.

OBS! Norrtälje kommun ingår ej i Vårdval Stockholm.

ROLF WIDÉN

Mer information om Vårdval Stockholm finns på www.vardguiden.se

Östra Gymnasiet satsar på utbildning av ortopedtekniker

Eftersom efterfrågan är stor på ortopedtekniker har Östra Gymnasiet i Trångsund satsat på en specialiserad hantverksutbildning inom hantverksprogrammet. Fokus ligger på ortopediska tillbehör som kan behövas i form av proteser, ortoser, inlägg, skor med mera. Eleverna får jobba med sådant som tillverkning, beställning och finjustering ofta ute på olika arbetsplatser som sjukhus eller privata företag.

Utbildningen till ortopedtekniker räknas som kvalificerad, och eleverna som söker denna utbildning bör ha ett genuint intresse för att hjälpa människor.

För utbildning till ortopedingenjörer är det som tidigare Hälsohögskolan i Jönköping som gäller.

ROLF WIDÉN

Konsertresan till Göteborg

Ett fåtal platser kvar till **My Fair Lady** på GöteborgsOperan den 6-7 mars 2008. **Pris 1 940 kr/person i dubbelrum. Enkelrumstillägg 400 kr. Anmäl dig snarast till RTP-S kansli telefon 08-545 622 60.**

Inställd resa !

Må Bra-resan till Kalev SPA i Tallinn den 16-20 april 2008 är inställd på grund av för få anmälningar.

Res med RTP-S till Danmark den 24 augusti 2008



Söndag 24 augusti

Under morgonen avreser vi mot västkusten. Åke Sundberg, busschaufför, och Elisabeth Sundberg, bussvärdinna, ser till att ordna trevliga stopp på vägen mot Göteborg där Bosse Lindblad, reseledare, möter upp. Färjan till Danmark avgår vid 16-tiden och några timmar senare lägger vi till i Fredrikshamn. Vi har bara några mil till Skagen där vi checkar in för 4 nätter på trevliga Color Hotel Skagen (www.skagenhotel.dk) i utkanten av staden. En stund senare sätter vi oss till bords för god dansk **middag**.

Måndag 25 augusti

Vi inleder med en rundtur i hamnen, Skagens by och Gamle Skagen, innan vi besöker dess museum, som just detta år firar 100-årsjubileum. Men Skagen är inte bara konst, en unik natur i området där Skagerack och Kattegatt möts och naturligtvis ska vi försöka ta oss ut till mötesplatsen av de två haven. Ett besök på Skagen Odde Naturcenter hinner vi också med utöver egna strövtåg och varför inte ett besök på Skagens eget bryggeri för en lättare lunch med tillhörande malt-dryck. Gemensam **middag** på hotellet avslutar dagen.

Tisdag 26 augusti

Ännu en dag full av naturupplevelser, både till luft och vatten. Två av Danmarks största sevärdheter, Örnreservatet i Bindslev samt Nordsjömuseet i Hirtshals finns med i dagsprogrammet. Vi fullbordar även våra besök hos "konstnärerna i Skagen" om vi missat något dagen innan. Mer om denna dag kommer senare. **Middag** på hotellet.

Onsdag 27 augusti

En heldagsutflykt ner mot Limfjorden som kröns med visit på den berömda blomsterparken Jesperhus. Som alltid på våra resor kommer vi även denna

gång att prova vin, jo det är sant, även i Danmark produceras den ädla druven, och vi är så välkomna till "Chateau Glenholm". **Middag** på hotellet.

Torsdag 28 augusti

Det är nu dags att lämna Skagen och vi sätter kurs söderut. Vi kommer att undersöka vilka sevärdheter som kommer att bli aktuella. Under eftermiddagen kör vi över gränsen till Tyskland och det blir dags för det traditionsenliga livsmedelsinköpen innan vi tar in för **middag** och övernattnings på ett trevligt hotell.

Fredag 29 augusti

Efter frukost sätter vi kurs söderut. Någonstans i höjd med Lübeck gör vi uppehåll för vår traditionsenliga **picknick** innan vi under tidiga eftermiddagen anländer till Hansestaden Rostock. Vi checkar in på Hotel Penta, beläget mitt i stan. Därefter tar vi en promenad i city innan det är fritt för egna strövtåg bland gamla gränder och affärer. Vi samlas lite senare för gemensam **middag**.

Lördag 30 augusti

När vi väl checkat ut från hotellet tar vi färjan över till Gedser (cirka två timmars färd och alla kan stiga av bussen). Väl inne i Danmark igen sätter vi kurs mot Köpenhamn och vi inleder med **lunch** på Hansen familiehavn, ett av de trevligaste matställena i Danmark, där man verkligen kan hygge sig. Därefter tar vi in på vårt centralt belägna hotell, Scandic Copenhagen. För en gångs skull en ledig afton då vi på egen hand kan besöka Tivoli eller bara njuta av Kongens By.

Söndag 1 september

Under morgonen blir det stadsrundtur innan vi kör den vackra Strandvejen upp till konstmuseet Louisiana som vi besöker. Eftermiddagen på egen hand

i Köpenhamn innan vi samlas för **avslutningsmiddag**.

Måndag 2 september

Efter frukost sätter vi kurs mot Stockholm, och som vanligt ser Åke och Elisabeth till att vi får trevliga raster under dagen.

Pris 13 400 kronor/person i dubbelrum

Enkelrumstillägg 3 200 kronor.

I resans pris ingår:

8 nätter i dubbelrum med frukostbuffé, 7 middagar, 1 lunch, 1 picknick (markerade med fet stil), Vinprovning, Entréer till Skagenmuseet, Naturcenter, Eagleworld, Nordsjömuseet, Jesperhus, samt eventuella andra ställen vi gemensamt besöker. Färd med Sandormen ut till Grenen, Guider där så behövs/krävs, Buss, väg-, bro- och färjeavgifter.

Bindande anmälan senast 14 mars

2008 till kansliet 08-545 622 60 eller till Birgit Peterson 0176-140 36. Minst 25 deltagare. Hjälpare medföljer.

Första delbetalning 28 april
7 000 kronor till postgiro 82 59 87-1.
Andra delbetalning 26 maj
6 400 kronor till postgiro 82 59 87-1.



Den förträffliga liften på Åkes buss.

Foto: Ingrid Neihoff.

RTP-fritid 2008

RTP-fritid erbjuder upplevelser för kropp och själ där du som RTP-medlem kan möta naturen på dina egna villkor.

Med hjälp av exempelvis snöskoter, hundspann, digitalkamera eller målarpensel får du en möjlighet att komma nära naturen oavsett om du är gångare eller använder rullstol.

Anmäl dig gärna ihop med en familjemedlem eller en kompis. I priset ingår aktiviteter, kost och logi. Du får själv ordna resan och den assistans du behöver för din personliga hjälp. Din medresenär betalar samma deltagaravgift som du.

Du kan läsa mer om lägren och anmäla dig på www.rtp.se. Du kan även kontakta förbundskansliet på tel 08-629 27 80 så skickar vi mer information.



Foto: Marita Jansson

Vinterupplevelser i Saxnäs

31 mars-6 april 2008 Medlemspris 3.500 kr Anmäl senast 31 jan

Denna vecka arrangerar vi för tjejer i alla åldrar som både vill koppla av och prova på olika vinteräventyr. Vi varvar SPA-behandling med dagsutflykter som tar oss ut i den vidunderligt sköna fjällvärlden. Våra erfarna guider tar oss med på snöskoter och anpassar takten. Någon dag tar vi snövässlan, som är ett lättsamt och komfortabelt sätt

att göra en toppbestigning med, och får en fantastisk utsikt. Vi provar hundspann, kanske fiske, lagar vår lunch ute och njuter av nykott kaffe direkt över öppen eld. Det blir även föreläsningar om kultur och livsstil. I kursavgiften ingår även en SPA-behandling. Vi bor på Saxnäsgården, tio mil från Vilhelmina. Våga äventyret – här är rullstol inget hinder!

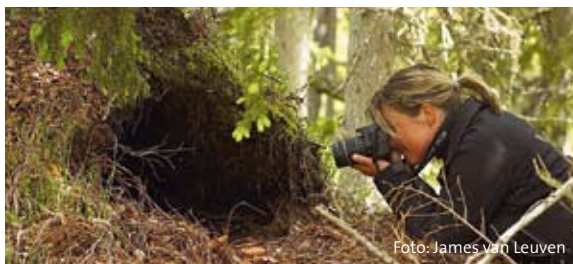


Foto: James van Leuven

Akvarell i Särna

19-24 maj 2008 Medlemspris 3.000 kr Anmäl senast 15 mars

Nyfiken på akvarell? Här får du släppa kontrollen och låta vatten och färger tala. Vi förser dig med papper, färger och pensel och ger dig möjlighet att hitta ditt eget bildspråk.

Kursen leds av bildkonstnären Meg Ersbacken-Engman och vänder sig till dig som är nybörjare eller som kanske målat i annan teknik tidigare. Du lär dig grunden i akvarellteknik och får prova på material av högsta kvalitet.

Vi kommer att göra färgblandningar, teknikövningar och prata om bildkompositioner.

Tekniken bygger på att måla flödigt och mantrat är »vatten, vatten, vatten«! Vi gör även några dagsturer där vi skissar och hämtar inspiration i fjällmiljö, vid forsande vatten och böljande skog.

Vi bor på Hotell Njupeskar i Särna och har en ateljé i närheten.

Fiskeläger i Sälén

30 maj-1 juni 2008 Medlemspris 1.400 kr Anmäl senast 15 april

Längtar du efter att känna hugget från en öring och doften av smörstekta röding när skymningen faller, samtidigt som du hör eldens språk och forsens avlägsna brus?

Ja, då ska du hänga med och prova på flug- eller spinnfiske i Transtrands fiskeområde där det finns bra möjligheter för personer med funktionsnedsättningar. Då menar vi inte bara fiske där man är hänvisad till en brygga några meter ut i sjön, utan fiske som kan ske efter 100 meter strand.

Vi har tillgång till kajaker och även en stor flotta med motor.

Vi bygger upp ett fiskecamp nära vattnet som är tillgängligt även för dig i rullstol. Där lagar vi mat, berättar osannolika fiskehistorier och sover två nätter i stora tält med värme och tältsängar samt tillgängliga bajamajor. Instruktörerna har egen skadeerfarenhet så du kan få bra tips inför och under äventyret. Lägre arrangerar vi i samarbete med Rekryteringsgruppen Dalarna.

Fotosafari i Särna

25-30 augusti 2008 Medlemspris 2.800 kr Anmäl senast 15 maj

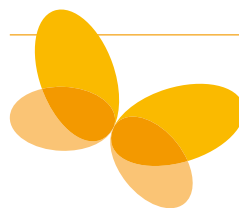
Följ med proffsfotografen James van Leuven på en fotosafari där naturupplevelsen och valet av motiv är det viktiga – inte photoshop och datorer.

Vi åker till Sveriges senaste nationalpark Fulufjället i Norra Dalarna och fångar den fantastiska naturen på bild. Till denna fotovecka kan du komma oavsett om du är nybörjare eller van fotograf. Motiven vi fångar under våra dagsturer tittar vi på

tillsammans under kvällen och du får tips och råd om hur du bäst fotograferar rörliga motiv, vyer och närbilder.

Då nationalparken ej tillåter någon form av motorfordon, vänder sig denna första fotosafari sig till dig som är gångare och klarar lättare vandring på ojämnt underlag.

Vi bor på hotell Njupeskar i Särna där du även kan ta en bastu och ett dopp i poolen.



Riksförbundet för Trafik-,
Olycksfalls- och Polioskadade
Box 2031
169 02 Solna
tel 08-629 27 80
fritid@rtp.se / www.rtp.se

Årsmöten 2008 – Din chans att påverka!

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 27 mars 2008, kl 18.00 – ca 21.00

Plats: Distriktskansliet, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg

Distriktet bjuder på lättare förtäring.

Motioner till årsmötet ska vara distriktsstyrelsen tillhanda senast den 1 mars 2008.

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 1 mars till kansliet.

Storstockholms lokalförening

Tisdagen den 19 februari 2008, kl 17.30

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg

Program: Förtäring 17.30 – 18.30

Årsmöte 18.45 – 20.30

Under kvällen ställer RTPs akvarellgrupp ut arbeten i våra lokaler.

Anmälan görs till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.rtp.sts@telia.com senast 15 februari 2008, detta för att kunna beställa förtäring.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Torsdagen den 7 februari 2008 kl 18.00 – 21.00.

Plats: HSO-lokal, Dragonvägen 64, Upplands Väsby

Anmälan till Rolf Andersson, 08-580 178 21,

e-post rolf.andersson1@comhem.se

Föreningen bjuder på lättare förtäring.

Norrtälje lokalförening

Tisdagen den 19 februari 2008 kl 18.00 – ca 20.00.

Plats: Föreningslokalen Stockholmsvägen 57, Norrtälje.

Anmälan senast 12 februari 2008 till

Anita 0176-179 80 eller Nann 0176-161 44

Föreningen bjuder på lättare förtäring.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 23 februari 2008, kl 14.00

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1/A.

Lokal Keramiken.

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. Fastställande av antalet ledamöter i styrelsen
- F. Behandling av motioner
- G. Styrelsens förslag
- H. 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
- I. Fastställande av budget och verksamhetsplan för verksamhetsåret
- J. Mötets avslutande

Kalendarium

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

På kvällarna kan det vara svårt att parkera intill kansliet på Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg.

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera.

Detaljer om aktiviteter hittar du på sidorna 11-15.

FEBRUARI

Tisdag	5	Bofinkarna
Torsdag	7	Årsmöte Nordvästra Storstockholm
Lördag	9	Hälsa och avslappning
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	13	Dialog Whiplash
Torsdag	14	Dialog Whiplash
Torsdag	14	Dialog Vallentuna
Tisdag	19	Årsmöte Storstockholms lokalförening
Tisdag	19	Hathayoga (följande datum se sid 14)
Tisdag	19	Årsmöte Norrtälje lokalförening
Torsdag	21	Anmälan till Advokatmöte
Lördag	23	Rekryteringsgruppens skridskokällekurs
Lördag	23	Årsmöte Södertälje lokalförening
Måndag	25	Caféträff i Upplands Väsby
Måndag	25	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Onsdag	27	Dialog Polio
Onsdag	27	Akvarellmålning
Torsdag	28	Advokatmöte i Upplands Väsby
Torsdag	28	Spelkväll
Fredag	29	Anmälan Föreläsning om Rosenmetoden
Fredag	29	Båtmässan

MARS

Tisdag	4	Bofinkarna
Onsdag	5	Anmälan till Prova på-dag på Bosön
Lördag	8	Hälsa och avslappning
Måndag	10	Anmälan till Antikvitetskväll
Tisdag	11	Föreläsning om Rosenmetoden bl.a.
Tisdag	11	Antikvitetskväll
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	12	Dialog Whiplash
Torsdag	13	Dialog Whiplash
Torsdag	13	Dialog Vallentuna
Lördag	15	Prova på-dag på Bosön
Onsdag	26	Dialog Polio
Onsdag	26	Akvarellmålning
Torsdag	27	Spelkväll

Torsdag	27	Årsmöte Distriktet
Måndag	31	Caféträff i Upplands Väsby
Måndag	31	"Färg, form och hälsa" i Haninge

APRIL

Tisdag	1	Bofinkarna
Lördag	12	Hälsa och avslappning
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	16	Dialog Whiplash
Torsdag	17	Dialog Whiplash
Torsdag	17	Dialog Vallentuna
Måndag	21	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Onsdag	23	Akvarellmålning
Torsdag	24	Spelkväll
Måndag	28	Caféträff i Upplands Väsby
Onsdag	30	Dialog Polio

MAJ

Tisdag	13	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	14	Dialog Whiplash
Torsdag	15	Dialog Whiplash
Torsdag	15	Dialog Vallentuna
Onsdag	21	Akvarellmålning
Lördag	24	Marschen för tillgänglighet 2008
Måndag	26	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Torsdag	29	Spelkväll

JUNI

Måndag	2	Anmälan Utflykt till Taxinge Slott
Tisdag	3	Bofinkarna
Onsdag	4	Utflykt till Taxinge Slott
Tisdag	10	Dialog järnskadade
Onsdag	11	Avslut Träning på Rehab Station Sthlm
Onsdag	11	Dialog Whiplash
Torsdag	12	Dialog Whiplash
Torsdag	12	Dialog Vallentuna
Måndag	23	"Färg, form och hälsa" i Haninge
Torsdag	26	Spelkväll

Anmäl ditt deltagande genom att ringa, faxa eller skicka e-post till distriktskansliet,
telefon 08-545 622 60, fax 08-545 622 75 eller e-post rtp-s@telia.com
Adressen är RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg om inget annat anges!

Telefonnummer

till distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 16.00. (Fredagar 09.00 – 13.00 1 maj-31 augusti)
Lunchstängt 11.30 – 12.00

Växel	08-545 622 60	
Fax	08-545 622 75	
E-post till RTP-S		rtp-s@telia.com
Björn Svedheim, kanslichef	08-545 622 66	bjorn.rtp-s@telia.com
Anders Lissegårdh	08-545 622 68	anders.rtp-s@telia.com
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.rtp-s@telia.com
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.rtp-s@telia.com
Joanna Bachorz	08-545 622 62	joanna.rtp-s@telia.com
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.rtp-s@telia.com
Yvonne Andersson	08-545 622 70	yvonne.rtp.sts@telia.com
Rolf Widén	08-545 622 73	rolf.rtp-s@telia.com
Anna Nordin	08-545 622 60	anna.rtp-s@telia.com

Storstockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 70
E-post till RTP-StS rtp.sts@telia.com

Lokalföreningens kansli är bemannat måndagar, tisdagar och torsdagar mellan 10.00 – 16.00. Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller via fax eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Rolf Andersson 08-580 178 21 rolf.andersson1@comhem.se

Norrtälje lokalförening

Marie Kärln 070-385 26 30 karlin@etanet.se

Södertälje lokalförening

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



Här ligger båtarna och väntar på våren. Bild från vintern 2006. Foto: GRW.

UPPROP

RTP-S kommer att prova att sända ut information i form av ett nyhetsblad med e-post till våra medlemmar.

Det blir kortfattad information om aktiviteter och andra aktuella frågor som berör vårt distrikt och lokalföreningarna i Stockholms län. Vår ambition är att komma ut med nyhetsbladet mellan de ordinarie utgivningarna av tidningen RTP-S Aktuell. Vi kommer att kalla nyhetsbladet "RTP-S informerar".

Vill du ha nyhetsbladet med e-post sänd ett mail till rtp-s@telia.com och ange – önskar få "RTP-S informerar".

BS



Foto: B Andersson

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

Tips

Vi har varit på restaurang Hasselbacken. Framkomligheten är bra genom hotellets ingång. Det är inga problem att ta sig fram med rullstol till bordet. Vid hotellreceptionen finns en rymlig handikapptalett. Och bäst av allt på Hasselbacken: en tillmötesgående och trevlig personal!

RW

B Posttidning

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

Retur till:
RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg

Bättre klimat för rehabilitering



Vid strandpromenaden i Los Cristianos ligger Vintersol. Här erbjuds ett komplett rehabiliteringsprogram för neurologiskt sjuka och skadade.

Vi har svensktalande personal, individuell sjukgymnastik och arbetsterapi, vattengympa, mattgympa, handgrupp, fotgrupp och pinngrupp.

Vi har kurator, psykolog, läkare och sjuksköterskor. Två stora pooler, gymnastiksal och gym för egenträning. Egen restaurang och fritidsverksamhet. Vi har avtal med Landstinget och kan erbjuda stabilt barometertryck och många timmars solsken.



Clinica Vintersol,
C/. Nordica 1,
386 50 Los Cristianos,
Teneriffa, Spanien.

GÖR SÅ HÄR: Vänd dig till Vintersol på telefon 0034 922 77 79 00 (vi talar svenska).

Eller per e-mail till: sirisaveros@vintersol.com

Vi kan berätta mer om rehabiliteringsmöjligheterna och skicka en remissblankett som du tar med till din läkare. Han/hon skriver en ansökan som skickas vidare till Landstingets handläggare. När du fått besked från Landstinget är du välkommen till en stimulerande rehabiliteringsperiod på Teneriffa.



- **Neurologisk rehabilitering**
- **Spetskompetens inom Post Polio rehabilitering och trafikskador sedan 1970-talet**
- **Xepolbehandling vid PPS**
- **Arbetslivsinriktad rehabilitering**



Stiftelsen Mälargården Rehab Center

Box 46 • 193 21 SIGTUNA • Besöksadress: Hertigvägen 5
Tfn 08-5949 3630 • Fax 08-592 518 22 • www.malargarden.se