

RTP-S

aktuellt

Nr **1**
2013

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

Livsfarlig kamp mot polio

Påverkan av en fjäril ...

På motorcykel med elektrisk armprotes!

Värmande kragar





Tillsammans hittar vi lösningar.

Utan remiss och utan avgift kan du träffa en konsulent på BOSSE-Råd, Stöd & Kunskapscenter. Hos oss får du som är mellan 16-65 år, bor i Stockholms län och har en funktionsnedsättning hjälp med att hitta lösningar på frågor som rör din vardag t.ex. personlig assistans, hemtjänst, arbete eller sysselsättning m.m.

Vi erbjuder även cirklar och tematräffar som tar upp olika intressanta ämnen. För dig som har personlig assistans erbjuder vi skraddarsydda utbildningar för dig och dina personliga assistenter. Utbildningen finansierar du via din assistansersättning.

Besök vår hemsida eller kontakta oss så berättar vi mer. Välkommen att boka en träff som passar dig!



**Vinnare av 2010-års
kvalitetsutmärkelse
i Stockholms stad**



bosse@bosse-kunskapscenter.se | 08 - 544 88 660 | www.bosse-kunskapscenter.se

Rehabiliter dig på Valjeviken eller Humlegården!

På NHR:s 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

Puffkurser

– Lär dig mer om din diagnos, träning och rehabilitering

*Vi har avtal med
Stockholm avse-
ende neurologisk
rehabilitering!*



Humlegården

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



Kontakt Valjeviken: 0456-151 15, info@valjeviken.se, www.valjeviken.se / info@humlegarden.a.se, www.humlegarden.a.se

Innehåll

Med mina ord	3
Livsfarlig kamp mot polio	4
Påverkan av en fjärril	6
Träff om tips och råd	6
På motorcykel med elektrisk armprotes	7
En dag med yoga på Urban OM	8
Värmande kragar	10
Fortsatt påverkansarbete för förtroendevalda inom RTP-S	11
Tankestyrd protes snart verklighet?	11
Bad – Gymnastik – Bastu	12
Aktiviteter	13
Aktuellt från Färdtjänsten	18
Valberedning	20
Årsmöten	21
Kalendarium	22
Kontakta oss	23

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: Starrbäcksgatan 11,

172 74 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

Fax: 08-545 622 75

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Plusgiro: 82 59 87-1

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Olle Karlsson

Redaktion: Barbro Andersson och Kansliet.

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@com-hem.se eller per post till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.

Nästa nummer utkommer: 13 maj 2013

Manusstopp: 15 april 2013

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslagsbild: Vårprimula

Foto: Katharina Jansson

Med mina ord ...

Jag heter *Jean Rodolphe Ruremeshamuryango* och är 30 år. Jag kommer ursprungligen från Burundi och har bott i Sverige sedan 2005. I Burundi fick jag en skottskada år 2003 som så småningom ledde till en amputation av mitt vänsterben (underbensamputation) år 2008.

I början var det kämpigt. Jag opererades flera gånger och i tre olika länder för att läkarna skulle kunna rädda min fot men på grund av komplikationer efter att jag kommit till Sverige fick jag ta ett stort beslut att amputera mitt ben.

Jag bor i Järfälla kommun och har precis avslutat en komvuxutbildning på gymnasienivå. Jag har sökt till högskolan med mål att bli byggnadsingenjör.

Jag blev medlem i Personskadeförbundet RTP, Nordvästra storstockholms lokalförening, för 4,5 år sedan strax efter min amputation.

Livet efter amputationen:

Jag var väldigt sjuk när jag kom till Sverige och behövde opereras strax efter när jag landade här. Jag hade kämpat för att rädda min fot efter skottskadan men läkarna tog beslutet att amputera mitt vänsterben efter att jag hade gått i flera månader med en bakterie som började sprida sig i benet och som sedan utvecklades till en tumör. Jag tackar Gud, att jag fick övervinna min rädsla och att jag hade tagit beslutet om amputation. Under dessa år fick jag lära mig mycket om mitt funktionshinder och om hur jag skulle hantera det nya livet.

Efter operationen som utfördes på Karolinska Sjukhuset var jag mycket trött men samtidigt glad över att allt hade gått bra. Jag kände också hopplöshet och förtvivlan om hur jag skulle kunna leva så här hela mitt liv. Jag började visa symptom av nedstämdhet på grund av mitt funktionshinder. Tack vare en sjukgymnast och en kurator från Karolinska sjukhuset



Foto: Anders Lissegårdh

fick jag till slut acceptera mitt handikapp. Jag bodde nästan två månader på Rehab Station Stockholm och där fick jag hjälp av en ortopedspecialist, en sjukgymnast, en arbetsterapeut och kurator för att kunna bearbeta min amputation.

Det tog ett tag att lära sig leva med alla svårigheter som en amputation medför. Att behöva använda hjälpmedel och besvärighet med protes på grund av risk för sår och alla smärtor och kramper i stumpan. Jag har fantomsmärtor efter amputationen och det leder till sömnsvårigheter och det i sin tur leder till ångest, nedstämdhet och trötthet.

Jag måste träna mycket för att inte försämrats ytterligare och öva på nya tekniker, proteser och hjälpmedel.

Trots stora besvär vill jag fortsätta studera och arbeta. Jag blev medlem i RTP-S för att kunna hjälpa andra och för att få tips från andra medlemmar som lever i samma situation som jag har levt sedan 2008. Fram tills nu har jag fått hjälp av härliga människor och jag önskar och vill hjälpa andra människor att förstå hur man lever med en funktionsnedsättning.

JEAN RUREMESHAMURYANGO

LEDAMOT I DISTRIKTETS STYRELSE RTP-S



I byn Sono Solangi i Khairpurdistriktet, Sindh-provinsen i Pakistan, vaccinerade hälsoarbetare barn under 5 år mot polio i september 2012. Projektet har bedrivits i samarbete mellan Pakistans regering, WHO, UNICEF, Centers for Disease Control and Prevention (i USA) och Rotary International. Här är det lilla Aziza 4 år som får en dos oralt poliovaccin. Bakom flickan syns hennes mamma och två yngre syskon. Foto: UNICEF/Azad Zaidi.

Livsfarlig kamp mot polio

Under förra året kunde vi läsa i tidningarna om hur personer som arbetar i Pakistan med att vaccinera barn mot polio har dödats av talibanerna. I en samordnad attack dödades fyra kvinnor på tre olika platser under 20 minuter i Karachi. Mördarna kom på motorcykel. Därefter har ytterligare personer dödats i Peshawar och på andra orter. Även under januari i år har uppgifter kommit om fler offer, och i skrivande stund har minst 16 personer dödats i attackerna.

De pakistanska myndigheterna stoppade under en tid vaccinationskampanjen mot polio men sedan har den dragit igång igen i nordvästra delarna av Pakistan. Man sätter in polis och paramilitära styrkor för att kunna genomföra vaccinationerna.

Polio är på väg att utrotas men sjukdomen finns fortfarande kvar i några länder i världen. 2012 hade Nigeria 118 poliofall, Pakistan 56, Afghanistan 34 och Chad 5.

Barnen får betala

När talibanerna nu dödar hälsoarbetarna och hindrar vaccinationerna i Pakistan är det förstås barnen som får betala. Attackerna är en tragedi på flera sätt säger en taleskvinna för UNICEF. Att man ger sig ut och vaccinerar barn i avlägsna byar ute i landet innebär inte bara att man får färre barn skadade av polio utan även andra hälsovinster genom ökad kunskap om hälsoläget mer generellt. Man kan fånga upp barn som kanske inte heller fått andra vaccinationer de bör ha. När det gäller polio har man

gjort stora framsteg i Pakistan. 2011 insjuknade 190 barn i polio, förra året var det alltså 56 poliofall. Nu riskerar förstås antalet fall att öka igen.

Misstankar mot USA

I stora delar av nordvästra Pakistan har talibanerna dömt ut vaccinationsprogrammen och försöker stoppa dem. Man misstänker att USA ligger bakom och att verksamheten syftar till att sterilisera muslimer. Andra tror att vaccinet är skadligt på andra sätt för barnen. Talibanerna anser tydligt också att CIA utnyttjar vaccinationskampanjen som täckmantel för spionage. Som grund för detta tar man hur det gick till när USA genom CIA fick fram var Usama bin Laden gömde sig. CIA anlätade den pakistanske läkaren Shakil Afridi och uppdrog åt

honom att bedriva en vaccinationskampanj mot Hepatit B i staden Abbottabad i Nordöstra Pakistan i mars och april 2011. Syftet var just att med kampanjen som täckmantel försöka ta reda på om Usama bin Laden gömde sig i området. Afridi skulle försöka få fram DNA-bevis på att bin Laden fanns i ett hus i staden. Efter vad jag läst lyckades han inte med detta, men han fick fram att en person som beskyddade bin Laden befann sig i ett visst hus. Och som vi vet befann sig bin Laden där också. Huset stormades av amerikansk militär och bin Laden dödades i början av maj 2011. Shakil Afridi har sedan dömts till 33 års fängelse och lär sitta i ett fängelse i Peshawar.

Kriget mot terrorn

Och barnen då? Ja, de pakistanska barnen riskerar inte bara att skadas eller dö i polio eller andra sjukdomar, många andra faror finns i detta stackars land. Pakistan drabbas då och då av stora naturkatastrofer som jordbävningar och översvämningar som dödar tusentals människor och gör långt fler skadade och hemlösa. Många barn har också dödats av landminor och i attacker under det så kallade kriget mot terrorn. Och talibanerna indoktrinerar unga pojkar, utbildar dem till självmordsbombare och använder dem i attacker mot dem de kallar otrogna. Det var ju i Pakistan som den 15-åriga skolflickan Malala Yousafzai skadades mycket svårt när hon blev beskjuten av talibantrogna i oktober förra året. De försökte mörda henne för att hon

protesterat mot att talibanerna förbjudit flickor att gå i skolan i området som kontrolleras av talibanerna. Tusentals barn hindras från att gå i skolan, och skolorna har förstörts av talibanerna. Och Pakistans kvinnor stoppas på en rad olika sätt.

Kampen mot polio

Mycket mer skulle förstås kunna skrivas om Pakistan och om hur det är att leva där. Jag har aldrig själv varit i landet, har bara läst om det. För att återgå till kampen mot polio: På många sätt har vaccinationskampanjerna i olika länder i världen varit lyckosamma. Antalet poliofall i världen har sjunkit med mer än 99 procent – från 350 000 fall 1988 till 1 651 fall 2008. WHO skriver bland annat att det i dag finns mer än 10 miljoner människor som kan gå och som utan kampen mot polio hade varit polioskadade. Och WHO bedömer att mer än 1,5 miljoner dödsfall bland barn har förhindrats genom att man samtidigt med polio vaccinationerna gett barnen A-vitamin. Det finns mycket att vinna på att fortsätta kampen mot polion, och vi får bara hoppas att det ska gå att fortsätta vaccinationerna i Pakistan också. Religiös fanatism stoppar och förlamar utvecklingen på en rad olika sätt överallt där den förekommer.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Läs mer om UNICEF:s arbete mot polio i världen på www.unicef.se
Mer om samarbetsprojektet för att utrota polio i världen, Polio Global Eradication Initiative, finns på www.polioeradication.org



Poliovaccinet måste hållas kallt från tillverkning tills man använder det i vaccinering. Här lastar man av en stor kylbox och de mindre kyllådor som används för att ta med sig vaccinet ut till familjerna. Man har hämtat vaccinet med jeep från ett sjukhus i staden Kamber.
Foto: UNICEF/Azad Zaidi.

Information från Postpolio-mottagningen på Danderyds Sjukhus

Postpoliomottagningen på Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken, Danderyds sjukhus AB, är en specialistmottagning för dig som har haft polio och som har kvarstående eller nya besvär från detta. Vi tar emot personer som är 18 år och äldre. Postpoliomottagningen är både en länsövergripande mottagning (personer från andra landsting är också välkomna, men behöver specialistvårdsremiss) och ett kunskapscentrum avseende rehabilitering för personer med resttillstånd efter polio. Vi fortsätter vårt arbete med att kunna erbjuda en högspecialiserad rehabilitering. På mottagningen pågår ständigt forsknings- och utvecklingsarbete.

Kontakt:

Mottagningssköterska för tidbokning och rådgivning
Måndag-fredag kl. 9-10.30.
Tfn 08-123 576 41
Återbud: 070-168 41 07 (telefonsvarare)
Fax: 08-123 577 53
Information om immunglobulinbehandling ges av sjuksköterska Gullevi Bramert:
Tfn 08-123 576 23
Kurator: Tfn 08-123 552 17
Arbetssterapeut: Tfn 08-123 579 14
Sjukgymnast: Tfn 08-123 576 45
Enhetschef: Madeleine Johnsson
Tfn 08-123 552 12

Besöksadress:

Postpoliomottagning,
Rehabiliteringsmedicinska
Universitetskliniken
Hus 38, plan 2

Påverkan av en fjäril...

I Ray Bradburys kända novell *A Sound of Thunder* (1951) kan man läsa om en grupp resenärer som reser tillbaka i tiden och av misstag råkar en av resenärerna döda en fjäril under vistelsen i forntiden. Detta lilla misstag ändrar på nutiden så att de återvändande tidsresenärerna inte känner igen sig.

Att påverka sin omgivning på ett eller annat sätt har nog i alla tider fascinerat människan. Det vi önskar påverka handlar många gånger om saker och ting som finns bortom vår kunskap och förmåga att förändra. Att Du befinner dig där du är idag är knappast en slump utan förmodligen är det en precis händelse eller handling som bidragit till nutidens utseende. Dock kan den handlingen ha varit mycket liten, kanske knappt märkbar.

Om man ändrar på förutsättningarna kan allt bli annorlunda. Till viss del är vi själva fria att skapa den oförsägbara värld vi lever i. Om små förändringar som i Bradburys novell kan få stora konsekvenser, så betyder



Foto: Peter Högström

Källa: <http://popcornmonstret.blogspot.se>

det att människors handlingar kan ha en avgörande betydelse. Men jag tror det finns en anledning till att Gud, en högre makt eller vad du vill kalla det, inte gjort det möjligt för oss människor att resa tillbaka i tiden. Jag tror att faran skulle vara alldeles för stor att vi skulle orsaka stora ogynnsamma konsekvenser i vår naiva tro att "rätta" till något till det bättre och på så sätt förbättra vår nutid.

Men säg att vi människor däremot är fria till att skapa den oförsägbara värld vi lever i, det vill säga vår nutid,

vår kommande tid, vår framtid. Med tron att en liten förändring kan skapa stora konsekvenser, så betyder det att människans handlingar kan vara avgörande. Då spelar ju egentligen inte handlingens storlek en så avgörande roll, utan snarare att en handling överhuvudtaget äger rum, om än så liten. Det är alltså det lilla som Du kan göra idag som har stor betydelse på vad som sker imorgon. Likt den lilla stenen som kastas i vattnet, där ringarna blir större och större och når längre och längre bort från en ursprungligen ganska liten handling. Önska dig inte tillbaka i tiden i hopp om att förändra något till det bättre idag. Utan utför en handling idag som kan förändra morgondagens historia i önskad riktning.

"En fjärils vingslag i Brasilien kan orsaka en tornado i Texas"

– uttrycket myntades av Edward Lorenz 1987 och kallas idag för Fjärilseffekten.

KATHARINA JANSSON

Träff om tips och råd

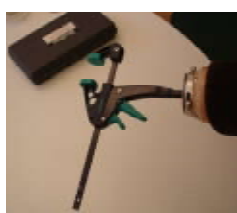
Något som är väldigt roligt med att träffa människor som lever i en liknande livssituation som man själv, är att få bra tips och smarta råd från någon som verkligen är insatt i problematiken. Dessutom tycker de flesta att det är kul att dela med sig av sina små finurliga idéer som man kommit på hemma i kammaren. Lusten att få ta emot klurigheter och visa upp sina skapelser är stor.

Detta märktes tydligt då "Projekt för armamputerade" hade en tips- och rådträff för de deltagare som arbetar och lever utan protes vilka utgör cirka hälften av gruppen. Det var sju armamputerade som tillsammans med Anita Stockselius arbetsterapeut på armprotesenheten vid Röda Korsets

Sjukhus och ortopedingenjörerna Martin Olsson och Kerstin Helmer från OT-center träffades och utbytte idéer med varandra under två timmar. Intressant, rolig och lärorik blev sammankomsten. Här visas ett axplock av vad kvällen hade att erbjuda.

INGELA B DAHNE

För mer info titta under Projekt för armamputerade på www.rtps.se



Anita Stockselius:

En tving är ett alldeles utmärkt hjälpmedel för att sätta fast saker som man arbetar med. Här sitter tvingen direkt på protesen.



Lars-Erik Källberg:

En nagelborste med sugfötter och en nagelfil fiffigt insatt mellan sugfötterna.



Bridget Dougherty:

Använder en mandolin i köket för att enkelt skära t.ex. grönsaker och frukter.



Olle Frödin:

Genom att kombinera en vanlig snöspade med en krycka kan han skotta snö.

På motorcykel med elektrisk armprotes!

– Nu gör jag det, nu ansöker jag om lämplighetsintyg, kan han så kan jag! tänkte Thomas när han tittat på filmklippet på YouTube som visade en kille i USA som körde motorcross med armprotes.

Drömmen

Drömmen om att få köra motorcykel igen efter amputationen var inte ny för Thomas, men han hade inte vågat söka lämplighetsintyg av rädsla för att få ett nej. Tanken hade han emellertid aldrig släppt. Han hade kört en 4-hjuling på bana med sin elektriska armprotes och det hade gått bra. Han tänkte då att det borde fungera att köra vanlig motorcykel med den här protesen också. Men då var rädslan och osäkerheten för stor för att han skulle våga gå vidare och ansöka om lämplighetsintyg. Men under våren 2012 när sonen hade börjat köra motorcross tilltog lusten och filmen han såg på YouTube gav honom ytterligare inspiration och en övertygelse att det går att köra motorcykel med armprotes.

Thomas fick boka tid för en inspektion. Då han kunde visa för inspektören att han kunde hålla i styret med protesen och sköta kopplingen med den så var saken klar! Han skulle få köra motorcykel igen! Dessutom blir han troligtvis pionjär i Sverige med att köra med elektrisk protes.

Olyckan

Thomas förlorade sin vänsterhand 1996 då han körde omkull med sin motorcykel. Lite för hög fart, en högerkurva och blöta kullerstenar ledde till att framhjulet låste sig och Thomas for rätt in i en byggnadsställning där han slog i huvudet, slet sönder knäet och hans arm klipptes av 15 cm nedanför armbågen. Han var medvetlös en vecka för att han tap-



Thomas Strandell med sin nyinköpta hoj. Foto: Ning Strandell

pat så mycket blod. Det söndertrasade knäet gjorde att han hamnade i rullstol i ett halvt år innan han var på G igen. Men när han väl stod på sina ben igen kom tankarna på att han kanske aldrig mer skulle kunna köra motorcykel, just då kändes det för djävligt.

På't igen

Några månader senare satte han sig ändå, i allra största hemlighet, på en motorcykel som han lånat av en kompis. Något körkort hade han inte längre, det hade de tagit ifrån honom efter olyckan. Man han ville ändå prova om det gick att köra. Han var rädd, väldigt rädd, men gjorde det ändå. Han var rädd att han skulle tappa kontrollen över fordonet och att det skulle hända något igen. Det tog 2-3 gånger innan han övervann rädslan. Kopplingen som man normalt sköter med vänster hand kunde han klara med stumpen om han bara kla-

rade av att lägga in ettan och komma iväg, så behövde han inte koppla mer. Det gick bra att köra med en arm men balansen blev sämre och han fick verkligen tänka efter hur han körde. Det blev till att ändra körstil – att köra lite lugnare.

Ny hoj

Direkt efter Thomas fått sitt lämplighetsintyg åkte han och köpte en motorcykel, Suzuki GSX 750, den ska han övningsköra och ta sitt körkort på. Efter det planerar han att köpa en automatväxlad hoj.

Till sommaren räknar Thomas med att ha sitt körkort i handen. Då äntligen får han uppleva den där frihetskänslan som motorcykelkörning ger honom. Dessutom har han då bevisat inför alla att det går att köra motorcykel med en och en halv arm och en protes.

INGELA B DAHNE

En dag med yoga på Urban OM

Den 25 november 2012 spenderade nio medlemmar från RTP-S en dag på **Urban OM** på Wallingatan i Stockholm. Avsikten med dagen var att ge terapeutiska yogalärarstudenter en möjlighet att anpassa traditionella yogaställningar till olika funktionsnedsättningar såsom förlamning, postpolio, amputationer och nack- och ryggskador till följd av whiplashrelaterat våld. Denna workshop var den första i sitt slag i Sverige, förmodligen även i Skandinavien, öppnar upp nya möjligheter för *Adaptive Yoga*, eller *Yoga för funktionshindrade*.

Alla fick en egen "yogalärare"

Varje yogalärarstudent fick ansvara för varsin medlem från RTP-S. Förmiddagen började med en konsultation för att yogalärarstudenterna skulle få en förståelse för den enskilde individen. Därefter provades olika metoder för att möjliggöra yoga och för att säkerställa att de valda ställningarna och metoderna var lämpliga och passande, beroende på var den enskilde individen befann sig. Till exempel kan ett program för att stärka överkroppen vara helt olämpligt då man har en nackskada till följd av whiplashrelaterat våld som *Gudrun Ek* har. *Sofie Ringsten*, terapeutisk yogalärarstudent, som hade hand om Gudrun, har även själv en nackskada. Här kunde hon utnyttja sina personliga erfarenheter då hon kunde peka ut Gudruns utsatta områden och svårigheter. För första gången sedan olyckan kunde Gudrun uppleva smärtlättnad. Glädjande för både Gudrun och Sofie. "– Gudrun fick mig att inse hur mycket jag har att ge till andra med nackskador till följd av whiplashrelaterat våld. Att det faktum att jag själv har en likadan skada gör att jag kan förstå andra skadade på ett djupare plan, och se hur terapeutisk yoga kan bidra till bättre välmående. Jag tackar Gudrun för en fin erfarenhet och ser fram emot att förhoppningsvis kunna



Yogalärarstudenter och medlemmar från RTP-S.

hjälpa fler nackskadade med adaptiv yoga."

Den personliga närvaron kan ibland vara viktigare än metoden

Värd för detta evenemang var *Neo Moreton* som är ansvarig för den terapeutiska yogautbildningen, grundare och VD för Urban OM i Stockholm. Neo har en juridikexamen och innehar som yogalärare den högsta certifieringen som satts av The Yoga Alliance, USA. Dessutom är Neo certifierad inom neurolingvistisk programmering och har över 4000 timmar av meditation-, rådgivning- och terapiutbildningar bakom sig.

En central tro hos Neo och grunden för verksamheten hos Urban OM:s terapeutiska yogalärarutbildning är att den lugna personliga närvaron hos yogaterapeuten ibland kan vara viktigare för patientens läkning än de faktiska metoderna som man föreskriver. Det innebär att självrannsakan och utveckling av den egna empatiska förmågan, som man får genom självinsikt och att vara bekväm med sina egna

svagheter, är avgörande för att kunna vara närvarande för andra.

Att möta människan där den befinner sig

Efter en lunch bestående av soppa och färskt bröd, fortsatte yogapassen med att man omvandlade varje persons individuella program till en 90-minuters praktisk övning. Hela dagen handlade om att möta människor där de befann sig. Det var inte säkert att programmet som utarbetats under förmiddagen var lämpligt efter lunch. För *Ingela B Dahne* som var trött efter förmiddagens yoga och van vid att vila efter lunch blev programmet annorlunda, berättar *Wendy Sandsjö*. "– Att möta Ingela där hon befann sig innebar att vi struntade i övningen från morgonen och övergick till en stärkande form av yoga, där målet var total avslappning och återhämtning. Avslappning är oftast en av de svåraste övningarna för västerlänningar."

För *Esko Mallenius* handlar det dock om mycket mer än bara avslappning. Esko drabbades av hjärnblödningar i

samband med en bilolycka för över 20 år sedan. Det innebär att han delvis blev förlamad på sin högra sida. Yoga- och andningsövningarna ökade hans kroppskännedom och fungerade otroligt bra för hans spasticitet.

Yoga för personer med funktionsnedsättning

Wendy Fraelic Sandsjö som under två år arbetat ideellt som yogalärare på RTP-S var den som samordnade samarbetet mellan föreningen och Urban OM. Wendy började intressera sig för adaptiv yoga 2010, då hon studerade yoga i Minnesota, USA med *Mathew Sandford* som själv är förlamad från bröstet sen barndomen. Mathew har också den högsta certifieringen som satts av *The Yoga Alliance*, USA. Han har ägnat sitt liv åt att utveckla yoga-tekniker och anpassa ställningar så att även icke traditionella utövare ska kunna genomföra yoga, speciellt personer med ryggmärgsskador.

När Wendy började studera på Urban OM:s terapeutiska yogalärarytbildning var det viktigt att få inkludera Mathews yogatekniker och anpassade ställningar i utbildningen. För att yogalärestudenterna där skulle få praktiska erfarenheter av dessa såg Wendy möjligheten att bjuda in sina yogadeltagare från RTP-S. Denna utbildningsmodell hade Wendy drömt om att få ta med till den svenska yogalärarytbildningen. Så äntligen efter två år med frivilligarbete hos RTP-S, blev drömmen sann med hjälp av Urban OM.

Dagen avslutades med en personlig övning där varje yogalärare- och delta-

garpar fick uttrycka sin tacksamhet till varandra och för en ömsesidig kunskapserfarenhet, samt att paren fick dela med sig av detta inför den övriga gruppen. Slutligen genomfördes en "krammeditation".

Christer Olsén, deltagare på Urban OM, berättar:

Det var kul för alla var proffs...

Till slut var det dags för den efterlängtan-
tande yogaträffen. Det hela började med att jag hämtade Esko för att köra till Urban OM. Vi var båda två lite oroliga för hur det skulle bli? Fast vi kände oss ganska lugna eftersom Wendy hade sagt att det var ett bra ställe. Vi hade lite problem att hitta en handikapplats till bilen, men till slut fann vi en. Vi gick till lokalen, det var flera som hade hittat dit. Wendy var där och hon hälsade oss välkomna. Vi fick sätta oss i cafeterian och där mötte vi Neo Satyam Moreton, ägare av Urban OM och yogatränarna. Medan vi satt och väntade på att alla skulle komma fick vi lite att dricka.

Vi som var där fick varsin yogainstruktör som skulle visa hur vi kunde göra övningar som var bra specifikt just vår egen kropp. Jag fick en tjej som heter Anna Göransson. Yoga-hallen var en ganska stor sal med mattor på golvet. Jag fick börja med att berätta om mitt liv, innan skadan, skadan och efter skadan för Anna. Hon undersökte mig genom att jag fick göra några rörelser. Hon sa att jag är alldeles för stel så jag behövde mjuka upp min kropp så jag fick göra några övningar till. Helt plötsligt så hade tiden försvunnit iväg och det var dags för lunch, soppa och bröd. Efter lunchpausen var det yogaträning igen. Anna visade mig några övningar som passade mig bra. Jag använder dem varje dag numera. Så för mig var det här yogamötet bra!

Ingela B Dahne, deltagare på Urban OM, berättar:

Vad denna dag skulle bära med sig visste jag lite om då jag klev in på Urban OM. Det vi fått veta var, att var och en av oss skulle få en alldeles egen yogalärare och att vi skulle bli

väl omhändertagna. Och det blev vi. Det blev värsta lyxdagen för oss alla. Vi var åtta RTP-medlemmar som på vinst och förlust, ditlockade av vår yoga-lärare Wendy Sandsjö, gick dit. Det är inte varje dag man har nytta av sin funktionsnedsättning men idag var det tack vare vår skada som vi var inbjudna till detta evenemang.

Jag fick vår yogalärare Wendy som instruktör. Jag berättade för henne att jag har sömnproblem. Hon förklarade för mig att det då är viktigt med andningen. Efter lite djupandning konstaterade hon att det var svårt för mig att ta riktigt djupa andetag. Det var som att det inte fanns tillräckligt med utrymme i lungorna. Jag fick lägga mig på sidan med en stor kudde under revbenen för att stretcha ut musklerna. Efter flera minuter fick jag göra samma sak med andra sidan. Det gav resultat. Jag kände mig större. Så himla skönt. Små muskler mellan revbenen hade varit så spända att det inte längre fanns någon flexibilitet i dem. Övningen tänjde ut dem. Under vilan precis efter övningen, började tårar rinna helt oförklarligt, jag kände mig också sorgen, jag visste inte åt vad. Denna övning gav mig inte bara mer luft utan den fick också obearbetad sorg att lämna min kropp i form av tårar. Det är därför det är så bra med Yoga. Tack Wendy!

TEXT: WENDY SANDSJÖ, CHRISTER OLSÉN

& INGELA B DAHNE

ÖVERSÄTTNING: KATHARINA JANSSON

FOTO: VERONIKA SKARLUND, URBAN OM



Leni Philip instruerar Esko Mallenius.

Om du tror att Du eller någon du känner skulle må bra av terapeutisk yoga, kontakta gärna någon av följande terapeutiska yogalärestudenter som deltog under dagen och som redan är certifierade yogalärare (enligt The Yoga Alliance) med många års erfarenhet:

Sofie Ringsten, Åkersberga: info@annasofie.com

Anna-Karin Almerén, Eskilstuna: anna-karin65@hotmail.se

Trish Littler, Örbyhus, norduppland: trishulyoga@gmail.com

Charlotte Elfström, Stockholm: lottaelstrom@hotmail.com

Leni Philip, Stockholm: leni_philip@hotmail.com

Petra Kalla, Järna: petrakalla@gmail.com

Anna Göransson, Skärplinge: anna@annagoransson.com

Wendy Sandsjö, Åkersberga (fr.o.m. sep. -13 Österlen, Skåne): wendy_sandlake@hotmail.com



Foto: Jonas Olsson.

Värmande kragar

Min första nackskada fick jag för cirka 15 år sedan. Jag märkte snabbt att värme var det som hjälpte mig bäst, därför scannade jag av marknaden på allt som hette kragar och värme och köpte alla modeller jag kunde hitta. Jag har periodvis även haft en stel plastkrage och den där mjuka höga kragen. De fyllde sin funktion under korta perioder men den värmande kragen använder jag fortfarande dagligen.

Då för många år sedan, innan "allt" började hade jag köpt alla kragar som fanns på marknaden men var egentligen inte nöjd med någon. De passade inte mina besvär och alla var dessutom väldigt fula. Jag bestämde mig därför att sy en egen krage. Jag har alltid gillat att sy och att försöka hitta lösningar på eventuella problem. Så här var det bara att börja!

Jag ritade, klippte, sydde – ritade om, klippte, sydde, och gjorde det igen...och igen.. Till slut hade jag fått fram en design på en liten och nätt krage, som värmden där jag hade ont men som inte syntes speciellt mycket när jag hade den på mig. Nu gällde det bara att hitta materialet! Fleece, sa många, men det tyckte jag blev svettigt och klumpigt. Bomull, sa andra, men det var för lite. Så en dag sa en väninna "testa den här" och drog fram

en bröstvärmare ur BH:n. Perfekt! Flectalon var materialet jag skulle ha. Jag gick till apoteket och köpte likadana bröstvärmare som hon hade. Läste på om materialet och kontaktade sen företaget som säljer bröstvärmare i flectalon. Företaget Flectaon blev sen min första företagskund och vi samarbetar än idag.

I början satt jag och sydde varje krage själv. Efter att ha sytt ett antal kragar så fick jag upp en ganska bra hastighet men den tog i alla fall en timme att sy, eftersom tyget är lite jobbigt att sy i och skulle vändas, plus att det var en bit på kragen som skulle sys för hand. Dessutom låg det "flectalontrådar" i hela huset och min man blev galen av att de fanns överallt. Att sitta vid symaskinen en timme gjorde ju att jag fick väldigt ont i nacken... så det var ju egentligen ett skämt att sälja en produkt för att andra skulle må bättre, men där jag själv blev sämre.

För varje beställning som jag fick så blev jag först glad men sen kände jag "aj, vad jobbigt". En krage gick väl an men sen när jag hade företagsbeställningar då blev det väldigt jobbigt...

Något år senare blev jag tillfrågad att göra en större och mer täckande krage i samma material. Det tog ganska lång tid att få till designen för det

var mycket svårare att få till fyra delar än två. Och att sy den större kragen tog till slut två timmar, det kan ju också bero på att jag är lite petig och noggrann.

Det var förstås helt ohållbart att fortsätta att sy själv. Utöver att det absolut inte var någon ekonomi i det så fick jag ju så ont i nacken. Dessutom tog det tid och jag kunde inte leverera så fort som jag ville.

Jag är nyfiken av mig och tycker om att gå på olika mässor. På en av hjulторgets mässor såg jag väldigt snygga "bensäckar" för den som sitter i rullstol (de kallas säkert för något). De var så snyggt sydda så jag frågade den kvinna som sydde dem om hon kunde tänka sig sy mina kragar. Hon hade fullt upp men tipsade mig om en fabrik i Älmhult som var bra. Jag tog in offerter från Älmhult och jämförde med en fabrik i Estland som bland annat sydde Rehab kuddar som jag själv köpt. Det visade sig att det inte var så stor skillnad i pris hos fabrikena så jag valde Älmhult och nu har vi samarbetat i några år och de har sytt upp ett lager som jag nu har. En del av lagret har jag hemma så jag kan oftast skicka beställningarna dagen efter.

När min man och jag skulle gifta oss så hade han ett villkor – att du syr en krage som du kan bära till brudklänningen! Jag hade kortat klänningen så jag hade tyg över, det räckte gott och väl till en liten söt brudkrage. Vid kragens knäppe satte jag på en spetsblomma från tyget, det blev väldigt fint!

Det är inte många som ser att jag har på mig min lilla krage, en del tror att det är någon sjal eller något smycke – men absolut inte någon Rehab produkt. Det var också tanken när jag började göra kragen. Det ska vara en krage som värmer men som är diskret. Den större mer täckande kragen är ju inte lika diskret, men är även den snygg i designen.

Eftersom materialet är så bra testade jag att sy barntofflor också. De blev väldigt fina, såg ut som små prinstofflor – men det gör jag aldrig om. Jag vill inte tänka på hur många timmar jag la ner på de där tofflorna. Jag har

också fått en beställning på ett hundtäck till en tävlingshund. Hundens ägare köpte först en krage för hon tyckte det drog så på nacken vid tävlingarna, sen blev det hundtäck för att hundens muskler skulle hålla sig varma när han låg och vilade i bilen mellan tävlingarna. Men det gör jag heller aldrig om, en schäfer behöver ett ganska stort täcke... då var det lite enklare med kattfilten som en kollega beställde. Hennes katt, som tydligen var väldigt kräsen och frusen, hade ratat allt hon köpt tidigare men älskade filtens jag sytt av mitt "krag-tyg".

Ja, bara det bästa är bra nog till våra små, det kan vara ett älskat husdjur eller barn. Sista åren har jag också sytt barnfiltar i det värmande fodermaterialet Flectalon. Några pyttesmå till prematurbarn och några större till de som är lite större. Till mig själv har jag sytt en väääldigt stor filt, den använder jag varje kväll när jag ligger i soffan och tittar på tv. Otroligt skönt!

Förra året ställde jag ut på "Allt För Hälsan". Det var en riktig egoboost! Dels för att jag kunde vända något som för mig varit negativt (skadan) till att bli något positivt (designat en egen produkt och att dessutom kunna hjälpa andra), dels också av all feedback jag fick. Jag fick så många positiva kommentarer på designen, alla tyckte att kragarna var så snygga och en vanlig kommentar var "den värmer ju faktiskt" eller "den fungerar ju faktiskt". Med betoning på faktiskt. För många tror inte att kragen, som är så liten, kan göra så stor skillnad. Men det gör den – faktiskt.

ISABELLA NYRÉN

Rabatterat pris på **Värmande kragar**

**från Swedish Design 4U
för RTP-medlemmar som
beställer innan 31 mars 2013!**

Den lilla kragen: **250 kronor**
(ordinarie pris 295 kronor)

Den stora kragen: **400 kronor**
(ordinarie pris 495 kronor)

Rabatten ges om du mailar eller ringer
in din beställning! Porto tillkommer!

Kontakt: info@swedishdesign4u.se
eller 073-203 80 32.

Fortsatt påverkansarbete för förtroendevalda inom RTP-S

Som uppföljning av den påverkanskonferens som ägde rum på distriktskansliet i september 2012 träffades förtroendevalda återigen i december 2012 för att sätta sig in i Personskadeförbundet RTP:s nya verksamhetsinriktning. Den nya verksamhetsinriktningen gäller för de tre kommande åren 2013-2015 och beslutades på kongressen den 10-11 november 2012.

Med utgångspunkt i den nya verksamhetsinriktningen diskuterades det hur RTP-S kan arbeta med aktuella

frågor i Stockholms län. Frågor som diskuterades var hur RTP-S kan arbeta med medlemsverksamhet, prioriterande områden för personer med trafik-, olycksfalls- och polioskada, profilfrågor för skadegrupperna, forskning och utveckling. Minnesanteckningarna från denna konferens kommer att sammanställas till en samling idéer som kan användas i vårt påverkansarbete. Nästa stora utmaning blir hur RTP-S ska arbeta inför det kommande valet i september 2014.

KATHARINA JANSSON

Tankestyrd protes snart verklighet?

– Med hjälp av vår teknik får arm- och handamputerade en "levande" kroppsdel, säger Chalmersforskaren och utvecklaren av protesen *Max Ortiz Catalan*.

Sedan 60-talet har amputerade kunnat använda proteser som styrs av elektriska impulser som finns i musklerna, då har elektroder fångat upp musklernas signaler utanpå huden.

I det här projektet planerar forskarna istället att implantera elektroderna direkt på nerverna inuti kroppen. För att få signalerna inifrån kroppen ut till protesen används osseointegration. Det innebär att en titanskruv opereras in i skelettet på stumpen. De elektriska impulserna från ner-

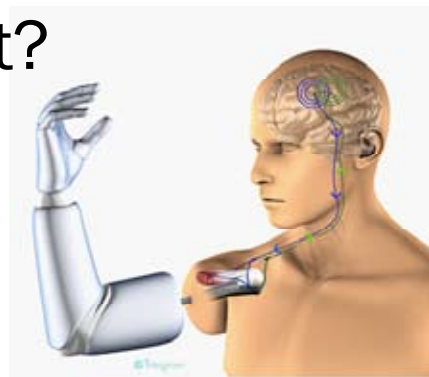


Foto: Integrum

verna i armstumpen fångas upp i ett gränssnitt inne i titanskruven, som förstärker och vidareförmedlar impulserna till protesens alla delar. Patienter kan då styra protesens alla delar med hjälp av sina tankar. Titanskruven används sedan även till att sätta fast protesens i.

INGELA B DAHNE

Genom att försöka med det "omöjliga"
når man högsta graden av det möjliga.

August Strindberg

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

Pierre de Ronsard



Bad – Gymnastik – Bastu

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 nedan. Det finns lediga platser på de flesta baden.

Badavgiften är 250 kronor per termin. Kontakta respektive badombud. 250 kr sätts in på pg 82 59 87-1 eller bg 134-6261 senast veckan efter badstarten. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.



Bad	Kontaktperson	Badtider	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	10 juni
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.45 2 grupper	13 juni
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Fredagar 10.00 – 10.30 1 grupp	14 juni
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	10 juni
Liljeholmsbadet (1+3)	Gunborg Rydell 08-765 49 75 076-634 82 98	Onsdagar 17.00 – 20.00	29 maj
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	9 juni
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	10 juni
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	5 juni
Södertälje (Lotsen) (1+2)	Ove Björklund 08-550 172 38	Onsdagar 18.00 – 19.15	12 juni
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30	13 juni
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2) Badet administreras inte av RTP-S. Avgift 70 kr/gång gäller.	Boka tid hos sjukgymnast. Tel receptionen: 08-587 521 40	Det finns flera tider. Bokas hos din ansvariga sjukgymnast.	Meddelas av din ansvariga sjukgymnast.

(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 nackskadades dialoggrupp. Det finns två grupper – en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

13 mars, 10 april, 15 maj.

Torsdagar kl. 18.30 – 20.30

14 mars, 11 april, 16 maj.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

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

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till polio dialoggrupp.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

27 februari, 27 mars, 24 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.

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

19 mars, 16 april, 14 maj, 11 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 är Christer Olsén 08-545 622 63.

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Arrangör: Distriktet

Dialog Ryggmargsskadade

I förra numret av RTP-S Aktuellt sökte vi ryggmärgsskadade kvinnor för att starta en ny dialoggrupp. Intresset för en dialoggrupp med samtal och diskussioner för och av ryggmargsskadade i allmänhet har varit stort! Kvinna som man, ung som gammal, stående eller sittande, alla ryggmargsskadade är välkomna! Vi tar upp aktuella ämnen och delar med oss av erfarenheter.

Onsdagen den 27 februari kl. 13.00 – 15.00

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Elizabeth Larsson, skadegruppskontakt med egen ryggmargsskada. e.larsson@rtps.se eller 08-545 622 66

Plats: RTP-S, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg

Arrangör: Distriktet

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Vårterminen slutar den 12 juni.

Vår sjukgymnast *Anna Maria Jonsson*

hjälp dig med råd och vid behov kan du få ett individuellt träningsprogram uppgjort endast för dig. Träningen kan du göra både i sporthallen eller 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 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet



"Yoga"

I stora drag handlar yoga om liv, livskraft och hur man uppnår sin maximala potential som människa. Yogateknikerna är ämnade att skapa en ökad medvetenhet och harmoni inom och utanför den individen som utför dem regelbundet. Vi börjar med teori om yoga, sedan praktik med olika rörelser.

Torsdagar kl. 10.30 – 12.00

28 februari, 14 mars, 28 mars.

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

RTP-S NÖJE

Kom och sjung med Sångfinkarna 🎵

Kören Sångfinkarna är en helt medlemsarrangerad aktivitet. Vi träffas och sjunger i RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, 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: Distriktet

Liljevalchs Vårsalong 2013

Onsdagen den 13 mars kl. 13.00

Adress: Djurgårdsvägen 60

Entréavgift: Grupp om minst 10 pers: 60 kr per pers.

Vid mindre än 10 pers: 80 kr per pers.

Vi samlar in avgiften på plats.

Bindande anmälan senast 22 februari 2013

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

Vi träffas innanför huvudentrén i god tid före kl. 13.00

Tillgängligheten är god. Hjälpare finns på plats.

Arrangör: Aktivitetskommittén

Föredrag "Hitta din stil"

Längtar du efter en ny stil?

Eller har du svårt att hitta

din egen?

Låt Hedvig Andér hjälpa dig

hitta rätt!



Hedvig Andér, stylist, stilkonsult och känd från SVT:s Go'kväll kommer hit och ger råd

Torsdagen den 11 april kl. 18.00 – ca 21.00

med avbrott för kaffe.

Plats: RTP-S kansli, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Kostnad 100:-/person betalas in på plusgiro 82 59 87-1.

Skriv "Hitta din stil" på avin.

Bindande anmälan senast 2 april till 08-545 622 60

eller info@rtps.se

Kontaktperson: Maude Stenberg 08-545 622 65

Arrangör: Distriktet

Avslutning för samtliga skadegrupper

Torsdagen den 13 juni kl. 13.00 träffas vi på Stortorget i Sigtuna för att titta på en av Sveriges äldsta städer. Fikar gör vi på Tant Brun till självkostnadspris.

Om Tant Bruns Kaffestuga

Den gammaldags stadsegendom som ligger i hörnet av Stora Gatan och Laurentii gränd består av flera hus kring en gård, som man fordom kom in till genom en övertäckt inkörsport från gatan.

Det hus mot gränden som idag är Tant Bruns Kaffestuga är det äldsta, kanske det äldsta i hela Sigtuna Stad. Vid en

reparation 1968-69 fann man i trossbotten ovan takbjälkarna rester av näver och jord, vilket tyder på att huset är mycket gammalt.

En privatman från trakten, baron Gustav von Paykull på säteri Vallox Säby, köpte fastigheten i slutet på 1960-talet för att restaurera den och deltog själv i arbetena. Han håller före att "kaffestugan" är från 1600-talets slut.

Idag är Tant Bruns Kaffestuga ett av Sveriges äldsta café. Välkomna till oss i en unik miljö och med bordservering på klassiskt vis.

Adress för mötesplatsen är Stortorget i Sigtuna för er som åker färdtjänst.

Gå in på SL:s hemsida för vidare information.

Anmälan senast den 10 juni till info@rtps.se

eller Maude Stenberg 08-545 622 65.

Arrangör: Distriktet



RTP-S INFO

Följ med på studiebesök till Hjälpmedelsinstitutet



Hjälpmedelsinstitutet och Micasa Fastigheter har tillsammans skapat en nationell inspirationsmiljö med bostäder för personer med funktionsnedsättning. Inspirationsmiljön består av två kompletta visningslägenheter, en med inriktning på boende i hemmet och en med inriktning på vård- och omsorgsboende.

I en tredje lägenhet visas lösningar och teknisk utveckling.

Läs mer på www.hi.se

Hi har guidade visningar och tar emot grupper på 10 personer per visning.

Torsdagen den 21 mars kl. 10.00

Adress: Rosenlundsgatan 44B, Stockholm.

Vi träffas i Micasas reception.

Intresseanmälan senast 7 mars till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Hjälpmedelskommittén RTP-S

En **Handigolf-kurs** pågår där man oavsett skada får lära sig att spela golf. Hör av dig till kansliet tel 08-545 622 60 eller info@rtps.se för närmare information.



Aktiviteter

RTP-S TEMA

Lär dig sätta mål efter Dina förutsättningar!

I ett tidigare nummer av RTP-S Aktuellt sökte vi tjejer som har barn, vill ha barn eller är gravida för en samtalsgrupp. Nu utökar vi samtalsgruppen till att gälla **alla medlemmar** som är intresserade av ämnen som livsstilsförändringar, målsättningar och drömmar här i livet. Vi samtalar kring livsstilsförändringar och det mesta från rädsla, svårigheter och hinder till framtidsstro, mod och vilja. Vi delar med oss av erfarenheter m.m. och får väg-

ledning och övning i hur man bland annat kan sätta mål efter förutsättningar.

Plats: RTP-S, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

Är du intresserad av hur man kan arbeta med livsstilsförändringar och hur man kan sätta mål kontakta Katharina Jansson, katharina.jansson@rtps.se eller 08-545 622 66.

Arrangör: Distriktet

Res med RTP-S 2013 !

Dagsresa till Nynäshamn och Trosa 3 maj

Avresa från Starrbäcksgatan 08.45, bussen framkörd 08.15. På Essingeleden genom Stockholm och Rv73 kommer vi till Nynäshamn och Nynäsgården, en konferensanläggning i Nynäshamn där vi börjar dagen med att dricka förmiddagskaffe. Innan vi lämnar Nynäshamn tar vi en liten rundtur i staden och ser den stora färjehamnen med båtarna till Gotland och de små hantverksbodarna i hamnen. Den vackra strandvägen skall vi inte heller missa där man har en härlig utsikt över havet och den vackra skärgården. Vi vänder norrut på Södertörn igen och passerar Sorunda och Grödinge innan vi kommer ut på E4 i Södertälje. Vi tar gamla vägen förbi Hölö kyrka och Tullgarns slott. Nu är det inte så långt till Trosa och Bomans berömda restaurang där vi skall äta lunch. Ett stenkast från Trosa torg och det livfulla turiststråket intill ån och med en stor härlig trädgård ligger Bomans.

Efter en välsmakande lunch kan den som önskar ta en promenad utmed ån som skär igenom den lilla idyllen. Gränderna i den gamla kåkstan med trähusbebyggelse och den välbevarade rådstugan vid torget är sevärda. Ett besök i de små hamnmagasinen med butiker och hantverkare kan man också rekommendera. Efter en stund på egen hand samlas vi åter i bussen och lämnar Trosa för att vända hemåt igen. Vid 17.30-tiden är vi tillbaka på Starrbäcksgatan igen.

Pris: 650:- per person vid min. 30 personer.

Inkl. resa enl. program i turistbuss med hiss för rullstolar. Förmiddagskaffe och lunch.

Intresseanmälan skall göras till 08-545 622 60 eller info@rtps.se senast 27 mars.

Kontaktperson är Rolf Widén RTP-S tel. 08-545 622 73.

Anmälan är bindande !

Arrangör: Aktivitetskommittén och Sundbergs Buss

Tredagarsresa till Göteborg 17-19 september

RTP-S Aktivitetskommitté har tillsammans med Sundbergs Buss planerat en tredagars resa till Göteborg i september.

I nr 2 av RTP-S

Aktuellt kommer en utförligare resebeskrivning.



Dag 1. Resa Stockholm-Göteborg via Jönköping. Teater eller Operan på kvällen.

Dag 2. Sightseeingtur i Göteborg med guide. Besök på Universum, nordens största Science Center. Fri eftermiddag och kväll.

Dag 3. Resa Göteborg-Stockholm via Jönköping.

Pris: cirka 3.500:- per person vid min. 25 deltagare.

Tillägg för enkelrum.

3 hjälpare medföljer.

I priset ingår resa i turistbuss med toalett.

Del i dubbelrum på Scandic Europa i Nordstan.

1 middag, 2 frukost och 1 lunch.

Sightseeing, guide, entréer.

Bussvärdinna/reseledare.

Intresseanmälan kan göras så snart som möjligt dock senast under juni månad på tel. 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

Kontaktperson är Rolf Widén RTP-S tel. 08-545 622 73.

Anmälan är bindande !

Arrangör: Aktivitetskommittén och Sundbergs Buss

Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Studiecirken "Färg, form och hälsa"

OBS! Kom gärna ner och titta 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 till studiecirkeln "Färg, form och hälsa".

Alla intresserade medlemmar oberoende av skada är välkomna till Moränvägen 3, ABF-lokalen, i Jordbro, Haninge.

Kaffe med bröd till självkostnadspriset 12 kronor.

Måndagar kl. 13.00 – 16.00

25 februari, 25 mars, 22 april, 20 maj, 17 juni.

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

Spelkvällar våren 2013

Torsdagar kl. 15.00 – 18.00

14 mars

Plats: Starrbäcksgatan 11.

Kortspel och samvaro!

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.



Fika på stan eller i din kommun

Tycker du som jag att det vore trevligt att ses någonstans på ett mysigt fik, så hör av dig till mig eller har du kanske något annat förslag så välkommen med det också.

Håll koll på www.rtps.se

Röda Caféet

Dags för en träff för dig som bor i t.ex. Huddinge, Vårby eller Skärholmen med omnejd.

Tycker du det är långt till Sundbybergs kansli?

Vad sägs om att ta en fika på närmare håll!

Jag kommer att vara på Röda Caféet **tisdagen den 23 april kl. 13.30 – 15.30**. Vi fikar och umgås,

samtidigt finns det tillfälle att kunna fråga saker som du kanske undrar över. Fika till självkostnadspris.

Plats: Botkyrkavägen 28, Vårby.

Besök på Medeltidsmuseet

Tisdagen den 21 maj kl. 13.00 finns en presentation av museet som vi startar med.

Samling 12.45. Hemfärd 15-15.30.

Inträde 70:- men blir vi 10 så är inträdet 60:-/person. Hör av dig till mig så vi kan bestämma hur länge vi stannar.

Sista anmälningssdag den 15 maj.

Besöksadress: Strömparterren 3, Norrby.



Anmälan till aktiviteterna görs till kansliet

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se

Yvonne arbetar måndagar, tisdagar och torsdagar 09.00-15.00.

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Kurs våren 2013

Akvarellkurs

En kombinerad nybörjare- och fortsättningskurs i akvarellmålning startar under mars månad. Kursen kommer att hållas på torsdagar.

Lärare på kursen är Christina Olivecrona.

Kurslokal: Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg

Antal kurstillfällen: 6 ggr

Antal deltagare: max. 8 st

Kursstart: Torsdag 7 mars 2013, kl. 10.30 – 13.30 med avbrott för kaffe.

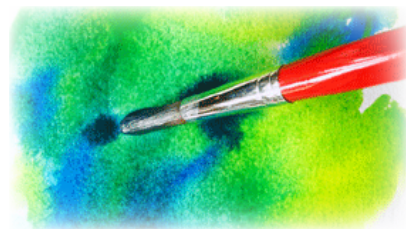
Egenavgift: 485:- (vid 8 deltagare).

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

Intresseanmälan skall göras till Rolf Widén tel. 08-545 622 73.

Anmälan är bindande.

Arrangör: StorStockholms lokalförening



Aktiviteter

Händer i Norrtälje

Våren 2013

I mars kommer det att anordnas en ABC-Kurs, detta kommer att annonseras så snart allt är klart.

I april kommer vi att åka till Solvalla en onsdagkväll, äta mat och titta på hästarna. Resan kommer att ske med buss från Norrtälje. Självkostnadspris.

I maj skall vi försöka att ta oss till Ängsö nationalpark och gå på en guidad tur, det blir båtresa och egen medhavd matsäck som gäller, självkostnadspris.

Om intresse finns att delta vid någon av ovanstående aktiviteter gör gärna en intresseanmälan så snart som möjligt till norrtalje@rtp.se eller Marie Kärln karlin@etanet.se, 070-316 10 07.

Begränsat antal platser.

Glöm inte Årsmötet den 21 februari.

Håll koll på www.rtps.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Händer i Södertälje

Hobbyverksamhet

med smycketillverkning och glasfusing.

Måndagar var 14:e dag kl. 16.00 udda veckor.

Plats: Allaktivitetshuset

Kostnad 20 kr/person och tillfälle.

Grillfest tillsammans med DHR någon gång under våren på Gillberga.

Bussutflykt endagsutflykt på försommaren med handikappanpassad buss och medhjälpare.

Frågor och anmälan till ovanstående aktiviteter

kontakta Eva Molnar 08-551 591 41

eller eva.molnar@tele2.se

Glöm inte Årsmötet den 23 februari.

Håll koll på www.rtps.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

Händer i NV Storstockholm

Biljard, bad, caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl. 16.45 – 18.10

Pingstkyrkans lokal, Kapellvägen, Upplands Väsby.

Bad: Måndagar kl. 18.15 – 19.30 (se även sid 12).

Vår sjukgymnast *Anna Maria Jonsson* håller igång oss.

Caféträff: Efter badet fikar vi i lokalen Rubinen.

Bad och caféträff sker på

Dragonvägen 88-92.

Kontaktperson Lage Eckeskog,

0703-66 61 33.

Håll koll på www.rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening



Swedish in action

Swedish in action är ett samarbete med postpoliomottagningen på Danderyds sjukhus och Personskadeförbundet RTP, Stockholms läns distrikt. Tanken är att utlandsfödda svenskar med polioskador skall kunna mötas, ställa frågor, få information och rådgivning från RTP-S eller kanske ge varandra tips och råd om ex. olika sorters hjälpmedel eller bara berätta hur hon/han klarar sin vardag. En första träff med gruppen ägde rum den 17 december 2012. Tyvärr var det lite glest med deltagandet denna gång men vi hoppas få fler deltagare på kommande träffar. Är du intresserad att delta vid dessa möten kontakta Rolf Widén, 08-545 622 73 eller rolf.widen@rtps.se

Nästa träff med Swedish in action blir

Måndagen den 18 mars kl. 13.00 – ca 15.00.

Arrangör: Distriktet



Assistans efter dina önskemål

Vår assistans bygger på den kunskap och erfarenhet som vi har på Rehab Station Stockholm av att bedriva framgångsrik neurologisk rehabilitering.

Kontakta Annika Törnsten på telefon 08-555 44 172 eller annika.tornsten@rehabstation.se för mer information.

www.rehabstationassistans.se
Vi har tillstånd från Socialstyrelsen

Rehab
Station  Assistans

Vill Du vara med och påverka tillgängligheten?

Nu kan Du vara med och påverka i Stockholms län!

Rh-gruppen i Stockholms län är en sammanslutning mellan

NHR Stockholm (Neurologiskt Handikappades Riksförbund),

DHR Stockholms läns distrikt,

RBU Stockholm (Riksförbundet för rörelsehindrade barn och ungdomar),

Reumatikerdistriktet i Stockholms län,

Personskadeförbundet RTP-S – Stockholms läns distrikt.

Tillsammans vill Rh-gruppen inventera och belysa tillgängligheten och otillgängligheten i samhället för våra medlemmar. Till detta behöver vi våra medlemmars hjälp.

Upplever Du otillgänglighet eller finns det platser där tillgängligheten med enkla medel skulle kunna förbättras? Det kan t.ex. vara containrar eller dylikt som står uppställda på platser som t.ex. parkeringsplatser avsedda för rörelsehindrade och som på så sätt påverkar tillgängligheten för rörelsehindrade människor.

Du kan påverka till förbättring av tillgängligheten genom att dokumentera det du ser, ta fotografi och anteckna ev. byggfirma, plats, gatuadress och datum och hör gärna av dig till **RTP-S Distriktskansli**, så kontakter vi ansvarig i varje enskilt fall som kan vara byggfirma, kommun, Stockholms stad, Trafikkontoret eller dyl. Dessa uppgifter blir också ett underlag för Rh-gruppens fortsatta arbete kring bland annat tillgänglighet.

Kontakt: 08-545 622 60 eller info@rtps.se



Riksförbundet för Rörelse
Barn och Ungdomar

Aktuellt från Färdtjänsten

Resetilldelning 2013

Resetilldelningen är oförändrad från förra året för resenärer med taxitillstånd. Tilldelningen är max 198 resor under året med följande fördelning: 1:a kvartalet 72 resor till alla, kvartal 2-4 får du automatiskt ytterligare 42 resor om ditt resesaldo understiger 30 resor någon gång under innevarande kvartal. Om du inte har haft behov av extratilldelningen under ett kvartal, så kan du inte få dessa resor retroaktivt senare under året.

För resenärer som åker specialfordon eller har ensamåkning med taxi får som tidigare resor efter behov.

Regler vid färdtjänstresa i samband med utlandsrehabilitering

Färdtjänstkommittén har på senare tid förstått, att det inte varit helt tydligt, vad man får ha med sig i bagage

och hjälpmedel vid resa till och från Arlanda. Har nu fått svar från Färdtjänstens Kundservice vilka regler som gäller enligt följande:

Du får ha med dig 1 resväska som väger högst 15 kilo. Du får även ha med dig handikapphjälpmedel som väger som mest 15 kilo i mån om plats i fordonet och allt måste kunna spännas fast på ett säkert sätt i fordonet.

Föraren ska hjälpa till med bagaget "ett varv" dvs han/hon ska inte gå flera gånger om det är mycket bagage. Om du har mycket bagage/hjälpmedel med dig, måste du ha ledsagare med dig som hjälper till.

När du åker vanlig färdtjänst inom länet, får du även här ha med dig bagage som väger högst 15 kilo.

Bagaget får inte vara allt för skrymmande med tanke på att resan kan vara samplanerad.

Medlemsmöte med politiker

Som det skrevs om i förra numret av tidningen, kommer det att vara medlemsmöte med några av Trafiknämndens politiker före Distriktets årsmöte den **21 mars 2013**. Detta möte är mellan **17.00 – 18.00** i samma lokal som Distriktets årsmöte, på Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg. Klockan 18.00 är det förtäring innan årsmötet börjar.

I skrivande stund är det ännu inte klart vilka politiker som kommer att närvara. När detta är klart kommer det att finnas information på RTP-S hemsida www.rtps.se.

Det går även bra att ringa till RTP-S på telefon 08-545 622 60 mellan 09.00 – 15.00, för att få information eller om du har några frågor.

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN



RTP-S Julträff

som i år inföll den 22 november, lockade hela 45 glada och förväntansfulla deltagare.

Efter välkommandet med glögg och pepparkakor blev det en rundvandring i julbazaren som kunde erbjuda allt från julpynt, målade julkort, sydda väskor för rullstolar till värmande kragar, det mesta tillverkat av våra duktiga medlemmar.

Efter detta serverades en julmiddag som innehöll det mesta av julbordets goda.

För sång och musik svarade RTP-S egna duktiga sångkör "Sångfinkarna".

Tack till alla "sångfinkar", utställare i bazaren, våra 2 hjälpare och personal med Maude i spetsen som gjorde kvällen till en trevlig fest.

ROLF WIDÉN



Julbord på Riksäpplet

Den 12 december samlades sju glada och hungriga medlemmar för att äta julmat i Restaurangskolan Riksäpplet i Haninge. Glögg, kalla och varma rätter och goda efterrätter serverades. Vädrets makter och färdtjänsten klarade vi galant av.

YVONNE ANDERSSON

Med en upplevelse av japansk frid...

Redan i början av december stängdes varmvattenbassäng i Norrtälje för terminen. Men för flera av medlemmarna var badsuget fortfarande stort och önskemål om en resa till *Yasuragi Hasseludden* framkom. Så som en rofull avslutning på höstterminen och för att ladda batterierna inför jul och ett stundande nytt år reste delar av Norrtälje lokalförening till Yasuragi Hasseludden veckan innan jul 2012. Intresset blev så stort att föreningen ordnade en buss, så att resan kunde gemonföras gemensamt. Tillsammans upplevde deltagarna avslappning, japanska bad, varma källor både inomhus och utomhus. Alla kunde få träna och njuta i sin egen takt. Även middagen som bestod av en *Teppanyaki*-middag var en välsmakande upplevelse, som dessutom är den enda i sitt slag i Sverige. Det är en upplevelse för alla sinnen, där kocken tillagar alla rätter på en stekhäll vid bordets mitt framför gästerna.

Morgonen därpå vaknade deltagarna upp till en frukostbuffé som innehöll en mängd ljuvliga smaker. Under

det dygn som avnjöts på Yasuragi bar alla *Yakuta*, en bomullsrock som påminner om kimono. Den har man på sig när man befinner sig i det japanska badet, på aktiviteter samt när man äter sina måltider. Yukatan är mörkblå med vita japanska tecken, *fuku* som betyder "tur och lycka" samt *kotobuki* som betyder "sann glädje". Och det är just det man önskas som gäst. På japanska betyder Yasuragi "inre ro och harmoni". Något alla kunde skriva under på att de fått uppleva, när en skara av väldoftande och nöjda deltagare återvände till Norrtälje.

TEXT: NANN PALMGREN & KATHARINA JANSSON,

NORRTÄLJE LOKALFÖRENING



Traditionsenligt julbord i Norrtälje

Trots snöstorm, oplogade vägar och ett och annat hushåll utan el, samlades en tapper skara på ca 35 personer på Röda Korsgården i Norrtälje i början av december. Där för att avnjuta god mat och för att umgås. Kvällen bjöd på svenskt hemgjort julbord komponerat av Marie-Louise Ballarin, julkappsutdelning, samt busig frågesport som vanligt anordnat av Siv Palm. Styrelsen i Norrtälje lokalförening vill tacka hjälpare, sjukgymnaster och andra som på ett eller annat sätt varit med och stöttat föreningen under 2012.

KATHARINA JANSSON, NORRTÄLJE LOKALFÖRENING

Julfest i

Nederbörden i form av snö, den värsta i mannaminne.
Otroligt att så många kunde komma.
Riktigt mysigt med jul.
Röstresurserna räckte till många julvisor.
Trevlig samvaro.
Äta gott, riktigt svenskt julbord, tack vare Marie-Louise.
Levande, strålande ljus.
Julkappar, julkappar, julkappar.
Efterfrågar redan nästa julfest.



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

Marie Kärllin, Norrtälje, sammankallande
0176-23 99 90, 070-316 10 07, karlin@etanet.se
Barbro Andersson, NV Storstockholm
08-580 178 21, barbro.h.andersson@comhem.se
Ayla Güler, StorStockholm
Sevina Salci, Södertälje

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2013 och tar tacksamt emot förslag på lämpliga personer till lokalföreningens styrelse. En stark styrelse har stor betydelse för oss medlemmar. Vänta inte med att kontakta valberedningen!

StorStockholm

Marianne Björkander
08-86 67 95
Kerstin Wiksén
070-592 35 80

Norrtälje

Nanna Välimaa
0176-26 60 25, 0739-60 10 00
Gunilla Johansson
0176-149 84, 0709-26 11 31

NV Storstockholm

Lage Eckeskog
070-366 61 33
lage.eckeskog@comhem.se

Södertälje

Bruno Stockinger
08-552 405 56
Karin Bodin
08-552 452 09

Advokatfirman EIDEFELDT HB

Advokat Douglas Eidefeldt
Advokat Katrin Eidefeldt



Medlem i
RTPs
juridiska
nätverk
sedan
1998.

Besöksadress i Stockholm: Engelbrektsgratan 43 B
T-Bana: Tekniska Högskolan/Östra Station
Tel: 08-411 00 80, 0175-401 74, 0485-101 22
Fax: 08-411 22 25
E-post: info@eidefeldt.se
Mobil: (Katrin Eidefeldt) 0735-18 20 20

Verksamhet i Stockholm * Roslagen * Kalmar/Öland

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

Årsmöten 2013

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 21 mars 2013 kl. 18.00

Plats: Distriktskansliet, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg. Distriktet bjuder på lättare förtäring. OBS! Motion till årsmöte kan framställas av lokalförening och ska vara distriktsstyrelsen tillhanda senast den 15 mars 2013. 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 12 februari 2013 kl. 17.00 – 20.00.

Plats: RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg. Maria Lundqvist-Brömster, funktionshinderansvarig i Folkpartiets riksdagsgrupp, kommer att vara ordförande för årsmötet.

Program

17.00 bjuder vi på en matbit i kansliets lokaler.

18.00 minidebatt/frågestund med Maria Lundqvist-Brömster. Moderator: Lotta Änggård.

Skicka in dina frågor till oss i förväg. Frågorna skickas till Lotta Änggård, lottanggard@gmail.com, **senast den 10 januari 2013**. Styrelsen väljer sedan ut de frågor som lovar att ge den bästa diskussionen.

18.30-20.00 Årsmötesförhandlingar.

Föredragningslista: se sid 20.

Anmälan görs till Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se **senast 5 februari** detta för att kunna beställa förtäring.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 23 februari 2013 kl. 14.00

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsv. 1/a.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2013. Föredragningslista: se sid 20.

Anmälan till årsmötet: Eva Molnar 08-551 591 41 eller eva.molnar@tele2.se

Norrtälje lokalförening

Torsdagen den 21 februari 2013 kl. 18.00 – ca 20.00

Plats: ROS samlingssalen, Hamnvägen 12, Norrtälje.

Anmälan till Anita tel. 0176-179 80.

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 20. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari 2013 adress:

Norrtälje lokalförening i Personskadeförbundet RTP, Stockholmsvägen 57, 761 43 Norrtälje.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Måndagen den 11 februari 2013 kl. 18.00 – ca 20.00

Plats: Dragonvägen 88-92, Lokal Rubinen, Upplands Väsby.

Anmälan till RTP-S kansli, 08-545 622 60.

Föreningen bjuder på lättare förtäring.

Föredragningslista: se sid 20. Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast 15 januari 2013 adress:

NV Storstockholms lokalförening i Personskadeförbundet RTP, c/o Pia Selin-Rydberg, Spinnarevägen 12, 194 54 Upplands Väsby.

Ros & Ris

Sundbyberg ska ha all heder

Ett enigt kommunfullmäktige röstade nyligen ja till majoritetens (S, C, KD och MP) förslag att följa FN-konventionen om funktionsnedsattas rättigheter i samhället. Sverige har redan före 2010 förbundit sig att följa alla konventionens regler när det gäller delaktighet och rättigheter. Men än så länge är det såvitt jag vet bara Sundbybergs stads politiker som lever upp till denna juridiskt bindande konvention. Detta är en framgång för hela handikapprörelsen. Men det eniga beslutet visar också en stor politisk mogenhet hos den kommunala oppositionen (FP, M och V). Demokratin lever i Sundbyberg. Heder är stadens politiker!

*Herta Fischer, ordförande
i Alliansen för personer med funktions-
nedsättning Solna/Sundbyberg*

DN Stockholm 4 januari 2013

Bra Sollentuna !

Det finns gott om handikapparkeringsplatser i Sollentunas centrum parkeringshus och de ligger närmast ingången. Inget slitande med varuvagnar i snömodd och ishalka.

Ingen inomhusparkering i Järfälla

Det finns inte ett enda tillgängligt centrum med parkeringshus för en rörelsehindrad att handla i inom kommunen. Och finns det handikappplatser så är de oftast inte belägna närmast affären. Jag hoppas på Barkarbyfältets utbyggnad.

Barbro A

Kalendarium

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

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 aktiviteterna hittar du på sidorna 13-17.

FEBRUARI

Torsdag	21	Årsmöte Norrtälje
Fredag	22	Anmälan Liljevalchs Vårsalong
Lördag	23	Årsmöte Södertälje
Måndag	25	"Färg, form och hälsa"
Onsdag	27	Dialog Polio
Onsdag	27	Dialog Ryggmärgsskadade
Torsdag	28	"Yoga"

MARS

Torsdag	7	Akvarell nybörjare-fortsättningskurs startar
Torsdag	7	Anmälan Studiebesök på Hjälpmedelsinst.
Onsdag	13	Dialog Nackskadade
Onsdag	13	Liljevalchs Vårsalong
Torsdag	14	Spelkväll
Torsdag	14	Dialog Nackskadade
Torsdag	14	"Yoga"
Måndag	18	Möte Swedish in action
Tisdag	19	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	21	Studiebesök på Hjälpmedelsinstitutet
Torsdag	21	Årsmöte Distriktet
Måndag	25	"Färg, form och hälsa"
Onsdag	27	Dialog Polio
Onsdag	27	Anmälan till RTP-S bussresa den 3 maj
Torsdag	28	"Yoga"

APRIL

Torsdag	2	Anmälan till Föredrag "Hitta din stil"
Onsdag	10	Dialog Nackskadade
Torsdag	11	Dialog Nackskadade
Torsdag	11	Föredrag "Hitta din stil"
Tisdag	16	Dialog Hjärnskadade
Måndag	22	"Färg, form och hälsa"

Tisdag	23	Röda Caféet
Onsdag	24	Dialog Polio

MAJ

Fredag	3	Bussresa till Nynäshamn och Trosa
Onsdag	15	Anmälan Besök på Medeltidsmuseet
Onsdag	15	Dialog Nackskadade
Torsdag	16	Dialog Nackskadade
Tisdag	14	Dialog Hjärnskadade
Måndag	20	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	21	Besök på Medeltidsmuseet

JUNI

Måndag	10	Anmälan Avslutn för samtliga skadegrupper
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	12	Träning på Rehab Station avslutas
Torsdag	13	Avslutning för samtliga skadegrupper
Måndag	17	"Färg, form och hälsa"

Trafikskadad?

Kontakta mig så hjälper jag dig att få korrekt ersättning. Mer än 30 års erfarenhet. Medlem i RTP:s juridiska nätverk.

Jur.kand. Ola Schönning
Schönning Juristkonsult AB
08-580 822 50, 0708-266 745
schonningjuristkonsult@telia.com

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

- Ideell ersättning
- Inkomstförlust
- Medicinsk invaliditet
- Ersättnings storlek
- Sambandsfrågor
- Bevisbörda och beviskrav vid personskada
- Rättsskydd och rättshjälp förmedlas vid tvist

Ledamot av Sveriges Advokatsamfund

Artillerigatan 4, 3 tr., 114 51 Stockholm

Box 210, 147 01 Tumba

Tel: 08-528 006 55 / 560 349 30

Fax 08-560 349 40

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00 Lunchstängt 11.30 – 12.00

Växel 08-545 622 60
Fax 08-545 622 75
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
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@rtps.se
Katharina Jansson	08-545 622 66	katharina.jansson@rtps.se
Elizabeth Larsson	08-545 622 66	e.larsson@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@rtps.se
Anders Lissegårdh	08-545 622 68	anders.lissegardh@rtps.se
Ingela Byström Dahne	08-545 622 69	ingela.dahne@rtps.se
Yvonne Andersson	08-545 622 70	yvonne.andersson@rtps.se
Rolf Widén	08-545 622 73	rolf.widen@rtps.se

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 70
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 via fax eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Pia Selin-Rydberg 08-590 821 59 piaselinrydberg@gmail.com

Norrtälje lokalförening

Marie Kärllin 08-545 622 60 norrtalje@rtps.se

Södertälje lokalförening

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

Här finns vi på RTP-S !



Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg nb.
Telefon 08-545 622 60



"Ljusgården"

Hitta till oss:



Linje 10 Blå linjen Kungsträdgården-Hjulsta, gå av vid station Duvbo



Linje 35 Nynäshamn-Bålsta, gå av vid station Sundbyberg C.



Buss 506, gå av vid hållplats Sundbybergs skola.



Parkering, flera platser utanför ingång Starrbäcksgatan 11.



Rullstolshiss till vänster innanför entrén.

Välkomna!

Tipsruta

Bäckenbälte/Ryggörel

Ett bra hjälpmedel för personer med svag muskulatur runt höftregionen är ett sk. bäckenbälte eller ryggörel. Detta hjälpmedel ger stabilitet åt bäckenet eller ländryggen för personer med muskelatrofi/muskelsvaghet i stjärtmuskler eller som har svaga icke träningsbara magmuskler som belastar ryggen.

Även smärta eller trötthet i ländryggen är avgörande för att få detta hjälpmedel.

Känner du att detta hjälpmedel kanske kan vara till hjälp för dig tar du kontakt med ex. postpoliomotagningen på Danderyds sjukhus som skriver remiss till ortopedisk aktör ex. OT-Center.

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 säker 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

**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, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg

Mälargården Rehab Center Helhetslösningen inom rehab

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 så snart som möjligt det vill säga 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 lära dig de senaste rönen kring din sjukdom, hjälpmedelsinformation, rehabiliteringsfilosofi, etc.

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 koordinatörn Lena på direktnummer 08-5949 3632.

