

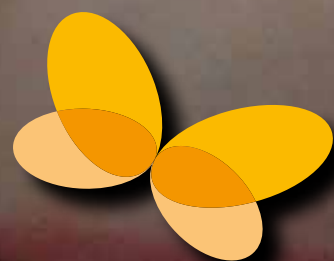
RTP-S

aktuellt

Nr **1**
2017

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

**Önskemål om nytt färdtjänstavtal
Folkbildning tillgänglig för alla
Rösta fram Årets Eldsjäl 2017**





Linds Ortopediska

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

NÅGRA AV VÅRA PRODUKTER



Kosmetisk
armprotes för
underarms-
amputerad.



Underbensproteser
för bilateralt under-
bensamputerade.



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



Exempel på knäexar-
tikulationsprotes.



Måttanpassad ortos
för olika typer av
knäskador.



Utprovning av special-
anpassad knäortos.



Provfärdig protes för
höftexartikulerad
och/eller hemipel-
vectomi.



En enkel
handledsortos.

OBS! Ny adress fr.o.m. 1 januari 2017: Sundbybergsvägen 1, 171 73 SOLNA

www.lindortopediska.se

Innehåll

Med mina ord	3
Önskemål om nytt färdtjänstavgift	4
Folkbildning tillgänglig för alla	6
Rösta fram Årets Eldsjäl 2017	7
Vägledare för vuxna med förvärvat hjärnskada	8
Nya avgifter för resenärer i färdtjänst och SL	9
Lärdomar och kunskaper serverade på ett silverfat	10
Bad – Gymnastik – Bastu	12
Aktiviteter	13
Rapporter	20
Valberedning	24
Årsmöten	25
Kalendarium	26
Kontakta oss	27

Bli medlem i RTP!

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

PERSONSKADE
FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

RTP-S Aktuellt utges av:

Personskadeförbundet RTP-S, Stockholms län

Adress: Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Bankgiro: 134-6261

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Bengt-Erik Johansson

Redaktion: Distriktskansliet,

layout Barbro Andersson

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

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

Nästa nummer utkommer: 19 maj 2017

Manusstopp: 10 april 2017

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Pixabay

Med mina ord ...

Föreningsliv – är det verkligen något för 2000-talet?

Alla vet ju hur svårt det är att locka folk från TV-soffan. Det vill till att man har något bra att locka med. Det har vi i Norrtälje! Det är det varma badet som är vår sammanhållande kraft. Har man en gång börjat bada, slutar man inte gärna. Det är så skönt för kroppen att få röra på sig. Både fysiskt och psykiskt mår man så mycket bättre. Dessutom är det billigt.

Marie Kärllin, ordförande i Norrtälje lokalförening (reds. anm.), och jag har dragit i trådarna i mer än 10 år, men det är verkligen inte bara vi som jobbar. Vi har många som hjälper oss och ju längre tiden går har fler och fler funnit sin plats att hjälpa till. Det är vi väldigt tacksamma för. Och det är väl så det måste gå till, en förening är ju medlemmarna och det är de som arbetar.

Att vara två som leder ser vi bara som positivt, men man måste vara fullständigt prestigelös, för det får ju inte bli en maktkamp. Ingen människa är på topp alltid, speciellt om man har

en egen skada. Det löser vi oftast med att den andra mår bättre just då. Ingen kan heller kunna allt, är man två blir förutsättningarna större, dessutom har vi tillgång till minst två kontaktnät. Alla får viss kritik ibland, det är så mycket lättare att ta om man har någon att bolla den med. Och inte att förglömma, hur mycket roligare är det inte att vara två som planerar, istället för att sitta själv på sin kammare.

Redan första året bestämde vi oss för att göra en grov årsplanering. Vi håller oss fortfarande till den, även om vi tagit bort något eller lagt till något annat. Det gör att vissa aktiviteter som har varit populära har återkommit år efter år. Det gör planerandet så mycket enklare, när alla börjar få rutin på vad som ska göras.

Sammantaget kan man säga att vi är ett glatt gäng, som har trevligt tillsammans, tycker jag och säkert många fler i Norrtälje lokalförening av RTP.

NANN PALMGREN, STYRELSELEDAMOT

I NORRTÄLJE LOKALFÖRENING



Julbad i Norrtälje badhus och badavslutning på Oskars brygga. Foto: Marie Kärllin.



Foto: Pixabay. Taxibilen på bilden har inget med Färdtjänsten i Stockholms län att göra.

Önskemål om nytt färdtjänstavtal

Vi behöver ett nytt färdtjänstavtal och vi behöver medlemmarnas hjälp för att påverka politiker och tjänstemän i Stockholms läns landsting att inte förlänga avtalet fram till 2019.

Rh-gruppen* kommer på olika sätt ta ett initiativ för en konstruktiv diskussion om hur det fungerar i dag och hur det borde fungera för att uppfylla färdtjänstkundernas rätt till en säker och trygg färdtjänst.

Så här fungerar färdtjänsten idag

Du kontaktar ansvarig handläggare i din hemkommun och ansöker om färdtjänstillstånd. Du skickar ansökan och bifogar läkarintyg till handläggaren på kommunen, som vidarebefordrar den till Trafikförvaltningen och Färdtjänsten i Stockholms läns

landsting, som i sin tur fattar beslut om färdtjänstillståndet.

Färdtjänsten är en del av kollektivtrafiken i Stockholms län. Det finns cirka 85 000 personer som har färdtjänstillstånd, varav cirka 71 000 utnyttjar sitt tillstånd varje år. Av dem har 12 000 rullstolstaxi/specialfordon/busstillstånd.

Så här fungerar Taxi-bolagen som kör färdtjänst

Sverigetaxi (tidigare Taxi 020) och Taxi Kurir vann den senaste upphandlingen av färdtjänstavtalet. De ägdes tidigare av Fågelviksgruppen, men har efter det köpts upp av Cabonline Group, ett amerikanskt vinstdrivande bolag. Det innebär att denna nya aktör även tog över rätten att köra färdtjänsten i

Stockholms län. Cabonline äger inga bilar, utan äger växeln för Sverigetaxi och Taxi Kurir, som förmedlar körningarna för bilarna som är anslutna. Taxibilarna ägs av åkerier eller av enskilda åkare, som då har egen firma. För att ansluta sig till Cabonlines växel för Sverigetaxi och Taxi Kurir betalar varje åkeri 11 000-12 000 kronor per månad och bil. Taxichaufförerna är alltså anställda av ett åkeri, eller är egna åkare med egen bil. Så fungerar även till exempel Taxi Stockholm och andra små och stora taxi-företag i hela landet.

Så här fungerar kundservice

Det är till landstingets kundservice för färdtjänst och sjukresor som du ska lämna dina synpunkter, klagomål

och förbättringsförslag. Dit kan du också vända dig med frågor om ditt tillstånd för färdtjänst, regler, rutiner och fakturor när det gäller både resor med färdtjänst och sjukresor. Du kan kontakta dem genom att ringa, skriva i deras webbformulär eller genom att skriva ett vanligt brev. Du måste ange att du vill få svar för att de ska höra av sig till dig om ditt ärende. Om du loggar in på Mina Sidor på färdtjänstens hemsida, så kan du se dina beställda resor. Det är enda sättet nu att få ett kvitto på att beställningen är gjord.

Färdtjänstens kundservice

Telefon:

08-720 80 80

Måndag - fredag kl. 07.00 – 17.00.
Under storhelger som påsk, midsommar, jul och nyår har de stängt.

Adress:

Färdtjänsten

Box 30103

104 25 Stockholm

e-post:

registrator.fardtjanst@sil.se

Chaufförens villkor

Chaufförernas lön är provisionsbaserad med en låg garantilön. Färdtjänstresorna betalar sig dåligt och får konsekvenser för färdtjänstanvändaren. Till exempel är det inte ovanligt med bilar som aldrig dyker upp, inte hittar och kommer sent.

Införandet av den så kallade "Extra service", som endast gäller specialfordon, har inte underlättat för kunden. I taxibranschen är inte kollektivavtal eller facklig organisering vanligt. Det finns inga avtal som reglerar förarnas arbetstider, löner, pensioner och andra avtalsförsäkringar. Färdtjänststavtalet har inga krav på rimliga arbetsförhållanden för den som faktiskt utför denna samhällsservice. Det finns chaufförer som kör veckans sju dagar med långa arbetspass för att få ihop

en lön att försörja sig på. De har dålig kunskap om de lagar som ska reglera arbetsmarknaden i branschen.

Åkerierna är inte heller anslutna till någon arbetsgivarorganisation i någon större utsträckning. För både chaufförer och åkerier ligger anslutningen på cirka 10 %.

Flera av våra medlemmar har vittnat om att de känner sig hotade om de inte gör sin beställning av personlig service. Vad som ingår i den vanliga servicen, som alltid ska ges, framgår inte.

Varför gör vi det här i Rh-gruppen?

Vi vill:

- Att chaufförerna har rimliga arbetsvillkor, så att deras situation inte går ut över våra medlemmars säkerhet och integritet.
- Att företagen ska veta vilka svårigheter som kan uppstå vid olika funktionsnedsättningar.
- Att förarna också ska vara serviceinriktade utan att brukaren ska behöva beställa "extra service".
- Att färdtjänstanvändare ska komma fram till rätt adress och i rätt tid.
- Att personer med kognitiva funktionsnedsättningar ska ha en säker resa.

Rullstolstaxi/Specialfordon

Om du har tillstånd för rullstolstaxi, så kan du själv välja vilket taxiföretag du vill resa med när du beställer bil, bland dem som landstinget har avtal med. Alla bilar är utrustade med lift, ramp och rullstol. Behöver du något annat hjälpmedel ska du ange det vid beställningen och det ska finnas på plats när bilen kommer, till exempel trappklättrare.

Sjukresor

Sjukresorna beställs genom din vårdgivare/vårdcentral. Färdtjänstresenärer har automatiskt rätt till sjukresa eftersom ni redan uppfyller villkoren. Om du visar upp ett giltigt färdtjänstkort för din vårdgivare så ska du få hjälp med att få tillstånd för sjukresa och ett sjukreskort.

Ett tillstånd för sjukresa måste alltid registreras i förväg och resan

måste beställas och utföras med ett sjukreskort.

Sjukresa gäller endast resor mellan hemmet och vård/behandling. Ange att det ska vara en sjukresa. Sjukresorna är ett helt eget system som är helt frikopplat från färdtjänsten.

Andra resor du kan ansöka om efter särskilda regler.

- Arbetsresor
- Studieresor
- Hämta och lämna på förskola
- Förtroendeuppdrag
- Riksfärdtjänst

Tillsammans representerar vi cirka 12 000 medlemmar i Stockholms län. Tillsammans uppvaktar vi politiker och tjänstemän inom landstinget för att uppmärksamma frågor om funktionsnedsättning och för allas rätt i samhället.

RH-GRUPPEN I SAMVERKAN GENOM
SVEN ARNEHED OCH PIA LAURELL

* Rh = Rörelsehinder. Rh-gruppen är ett nätverk med följande medlemmar: Neuroförbundet Stockholms län Reumatikerdistriktet i Stockholms län DHR Stockholms läns distrikt RBU Stockholms län och Personskadeförbundet RTP-S.



**Linds
Ortopediska**

Har bytt till nya och bättre lokaler
i Solna fr.o.m. 1 januari 2017.

Ny adress:

Linds Ortopediska AB
Sundbybergsvägen 1
171 73 Solna
Tel 08-55 80 79 00

Se annons sid 2



Foto: Studieförbundet Vuxenskolan Stockholms län.

Folkbildning tillgänglig för alla

Studieförbundet Vuxenskolan Stockholms län tar bort avgifterna för personer med funktionsnedsättning.

Många personer som omfattas av socialförsäkringssystemet har en försvagad ekonomi och mår därmed sämre än andra. Enligt lag har de rätt till samma levnadsvillkor, ekonomiskt stöd och utbildning som övriga medborgare i landet. För att tillgängliggöra folkbildningen för alla tar Studieförbundet Vuxenskolan Stockholms län nu bort deltagaravgifterna för personer med funktionsnedsättning.

Satsningen gäller alla former av funktionsnedsättningar och ses som ett bidrag för att uppfylla FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning samt Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). Människor med funktions-

nedsättning deltar i färre sociala aktiviteter. Anledningar till det är att de saknar praktiskt stöd, inte har råd, har utsatts för kränkande behandling och har blivit utsatta för våld eller hot om våld i större utsträckning än andra.

Folkhälsomyndigheten drar slutsatsen i den nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor" att hälsan hos gruppen skulle kunna förbättras genom insatser från samhället. Alla studieförbund får ett statligt stöd för att bedriva folkbildningsverksamhet. Statens syfte med stödet är bland annat att utveckla demokratin, att fler ska kunna påverka sin livssituation och delta i samhällsutvecklingen, att utjämna utbildningsklyftor i samhället samt att öka delaktigheten i kulturlivet. Detta skriver Studieförbundet

Vuxenskolan Stockholms län i ett pressmeddelande. Linda Allerth, avdelningschef, säger: – För att nå statens syften och vårt mål om att folkbildning ska vara tillgänglig för alla har vi beslutat att ta bort deltagaravgiften för privatpersoner med funktionsnedsättning. Till oss på Studieförbundet Vuxenskolan Stockholms län är alla välkomna, avslutar Linda Allerth.

KATHARINA JANSSON

FAKTA Studieförbundet Vuxenskolan SV har över 200 lokala kontor som drivs av 32 lokala avdelningar. SV:s syn på bildning bygger på människans förmåga att själv forma sitt liv tillsammans med andra människor och med hänsyn till miljön.

Rösta fram Årets Eldsjäl 2017

Eldsjälarna är hjärtat i det svenska föreningslivet. Det är något som är värt att hyllas och det görs genom Eldsjälsgalan. Kvällen då alla eldsjälarna får det erkännande de verkligen förtjänar. Nästa gala äger rum i mars 2017. Folkspel har varje år på en färgsprakande gala hyllat föreningslivets sanna hjältar och då utsett Eldsjälarna i utvalda kategorier. Folkspels jury har plockat fram fyra finalister i fem kategorier: Integration, Hälsa, Kamratskap, Ledare och Öppen. RTP-medlemmen Jonas Nilsson från Norrtälje är en av Folkspels utvalda finalister i kategorin Hälsa. Tack vare Jonas Nilsson har nära 3 000 personer med olika funktionsnedsättningar fått komma ut på sjön, leva lägerliv och fiska. För många är det första gången de åker båt. Eldsjälens Jonas har grundat och driver föreningen SFFF som ordnar äventyrläger samt båt- och fisketurer för personer med funktionsnedsättning. En längre artikel om Jonas gick att läsa i RTP-S Aktuellt nr 4-2016 och finns att läsa på www.rtps.se.

Redan att bli utsedd till finalist ger fina priser. Utöver själva äran är varje finalist garanterad ett personligt stipendium på 10 000 kronor samt hela upplevelsen av Eldsjälsgalan 2017, inklusive resa och boende. De finalister som röstas fram som vinnare i sin kategori får ytterligare 15 000 kronor



Jonas Nilsson kastar loss ombord på Fred 25 med sin banbrytande bogramp. Foto: Ella Andén.

som ett personligt stipendium och dessutom 50 000 kronor som går till det projekt/förening som den vinnande eldsjälens brinner för. Av de fem kategorivinnarna utser en jury Årets Eldsjäl som presenteras på galan och den vinnaren kan glädja sig åt en helt ny bil!

Röstningen är nu i full gång på www.aretseldsja.se så gå in och rösta på Din favorit! Röstningen är gratis och pågår ända fram till Eldsjälsgalan i mars 2017 – och detta gäller alla kategorier: Integration, Hälsa, Kamratskap, Ledare och Öppen. Totalt kommer det alltså under året finnas

20 finalister att rösta på. Den finalist i respektive kategori som får flest röster vinner sitt område – och resultatet presenteras på Eldsjälsgalan.

KATHARINA JANSSON

FAKTA Folkspel är föreningslivets eget spelbolag. Ägare är 72 riksorganisationer med 35 000 föreningar och över 5 miljoner medlemmar. Det finns inga privata intressen, allt överskott går till Sveriges föreningar. Personskadeförbundet RTP är en av Folkspels medlemmar.

Det finns bara ett BOSSE



Råd Stöd & Kunskapscenter

BOSSE Råd, Stöd & Kunskapscenter
Döbelnsgatan 59, 113 52 Stockholm
vxl: 08-544 88 660
www.bosse-kunskapscenter.se

Vår unika verksamhet erbjuder personligt råd, stöd och information. Det kan gälla olika frågor t ex personlig assistans, hemtjänst, bostad, arbete, hjälpmedel och rehabilitering.

Vi erbjuder utbildning/handledning till personliga assistenter.



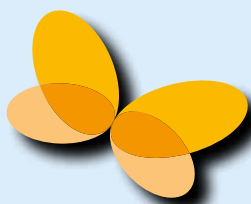
Ny medlemsförmån – rådgivning i socialförsäkringsfrågor

Du har väl inte missat att Du som medlem numera kan ta del av en ny medlemsförmån.

Från och med november 2016 har Personskadeförbundet RTPs medlemmar möjlighet att få telefonrådgivning i socialförsäkringsfrågor av jurist Erik Ward. Han svarar på frågor som rör ärenden som handläggs av Försäkringskassan.

Kontakta Personskadeförbundet RTPs förbundskansli för mer information 08-629 27 80 eller info@rtp.se

KATHARINA JANSSON



Glöm inte att observera dig själv, att vara uppmärksam på dig själv, att vara medveten om vad du tänker, känner, säger och gör. Detta är en av de mest värdefulla övningarna på sökandets väg.

Paul Brunton

Ibland kan det vara väldigt svårt och det blir sällan som man tänkt sig, men det kan vara bra ändå.

Vägen är inte rak.

Det kommer oväntade hinder.

Men man hittar en väg framåt om man har hjärtat.

Camilla Kallin



Foto: Pixabay

Vägledare för vuxna med förvärvad hjärnskada

Du som är över 18 år och har en förvärvad hjärnskada, är närstående eller arbetar inom området kan vända dig till vägledare och socionom Mikael Hjalmarson på Forum Funktionshinder. Vägledaren har fördjupad kunskap om samhällets vård och stöd till vuxna personer med förvärvad hjärnskada.

Råd om stödinsatser

Du kan få råd om vart du ska vända dig för att få ta del av vård- och stödinsatser från till exempel hälso- och sjukvården, olika myndigheter och kommunen. Det kan till exempel handla om:

- Aktiviteter
- Rehabilitering
- Mötesplatser och föreningar
- Anhörigstöd
- Samhällets övriga vård- och stödinsatser

Så här kontaktar du vägledaren:

Telefon 08-123 350 11

Telefontider finns på habilitering.se/vagledare. Du kan vara anonym.

När vägledaren inte kan svara finns det möjlighet att lämna ett meddelande på telefonsvararen.

1177 Vårdguidens e-tjänster

När du loggat in väljer du "Övriga tjänster" och sedan Forum Funktionshinder.

E-tjänsten är ett säkert sätt att kommunicera. Ingen obehörig kan ta del av det du skriver.

Kontakt med vägledaren sker framför allt via telefon eller 1177 Vårdguidens e-tjänster.

Utanför telefontiderna svarar vägledaren i mån av möjlighet eller så går det att lämna ett meddelande på telefonsvararen.

Vid behov kan ett möte bokas på Forum Funktionshinder. Vägledaren har tystnadsplikt. Det kostar ingenting att ha kontakt med vägledaren.

Forum Funktionshinder är Habilitering & Hälsas informationscenter i Stockholms läns landsting och är öppet för alla intresserade.

KATHARINA JANSSON

Nya avgifter för resenärer i färdtjänst och SL



Broschyr framtagen av Stockholms läns landsting med de nya avgifterna för färdtjänstresenärerna.

Avgifter för färdtjänst ändrades den 9 januari och från den 1 februari höjs högkostnadsskyddet. Det sker i samband med att priset på SL:s 30-dagarsbiljett höjs till 830 kronor per månad för den som reser till helt pris, eller 550 kronor för den som reser till reducerat pris. Det är landstingsfullmäktige som har beslutat att högkostnadsskyddet för färdtjänst ska vara detsamma som för 30-dagarsbiljetterna i SL-trafiken.

Inga zoner efter den 9 januari

Den 9 januari försvann även zonerna i SL-trafiken och du behöver inte längre tänka på hur långt du ska resa. Din enkelbiljett gäller i 75 minuter från det att du köper den med reskassa, mobilen, i spärr, automat eller hos ombud. Under den tiden får du göra så många byten du vill.

Behöver du byta linje efter det, måste du köpa en ny biljett för att fortsätta din resa. Det gäller inte om du gör bytet inom ett slutet system, som pendeltågen eller tunnelbanan, alltså så länge du inte passerar en spärr.

Rabatterat pris för dig under 65 år

Tänk på att i vissa fall kan även du som är under 65 år resa till rabatterat pris i SL-trafiken. Du måste uppfylla vissa krav. Har du Försäkringskassans "Intyg för förmånstagare" eller Pensionsmyndighetens "Pensionärsintyg" kan du resa på biljetter för pensionär, student, ungdom. Om du inte har ett sådant intyg, har du inte den typ av pension eller ersättning som ger rätt till den här rabatten. Du måste ha

med dig intyget från Försäkringskassan/Pensionsmyndigheten när du reser, så att du kan visa att du har rätt att använda biljett till rabatterat pris.

Förmånsintyg

När du har fått sjukersättning, aktivitetsersättning eller handikappersättning får du ett förmånsintyg från Försäkringskassan tillsammans med beslutet. Med förmånsintyget kan du få rabatter från vissa företag. Det är företagen själva som bestämmer om de ger rabatt. Fick du beslut från Försäkringskassan innan augusti 2013 eller behöver ett nytt förmånsintyg kan du ringa till kundcenter på 0771-524 524 och beställa ett.

KATHARINA JANSSON

Ont, det gör ont...

1177 Vårdguiden uppmärksammar smärta i stort temanummer.

Tidningen 1177 Vårdguiden Stockholms län hade i nr 4-2016 ett temanummer om smärta där Gunilla Eldh, journalist och författare med inriktning på medicin och hälsa, skrev en innehållsrik artikel där hon lyfter upp hur det är att leva med smärta. Tidningen innehåller flera intervjuer med personer som har kämpat med sina smärtor, men som också hittat rätt behandlingsmetod.

"Att sätta ord på smärtan och namnge smärtan är också en kunskap i sig."

Att sätta ord på smärtan och namnge smärtan är också en kunskap i sig. Långvarig smärta, nervsmärta, vävnadsmärta är några exempel på smärtyper som Gunilla skriver om i tidningen. Du kan bland annat läsa om Johannes, 19 år, som berättar hur han har levt med långvariga mag-smärtor. Rätt behandling förändrade Johannes liv.

Inspirerande artikel

Sabrina, som numera arbetar på distriktskansliet, kan intyga att artikeln inspirerat henne. – Det är inget jag kan neka till, säger hon.

Att bryta gamla vanor mot nya är invecklat för mig. Under många år har

jag haft konstant smärta i axlar. "Min metod var smärtlindrande mediciner en längre period, men detta är inte rätt lösning för alla".

Fakta tidningen 1177 Vårdguiden

Tidningen 1177 Vårdguiden är en del av Stockholms läns satsning för att ge invånarna bättre information om vård och hälsa. Den ges ut 4 gånger om året.

Nummer 4-2016 kom i brevlådan hos hushåll i Stockholms län i början av december. Om du inte har den kvar kan du läsa hela tidningen som e-tidning och även anmäla dig som prenumerant på 1177.se

SABRINA SAYEED OCH KATHARINA JANSSON

Lärdomar och kunskaper serverade på ett silverfat

A tt ha en arbetsplats och lämna den under nästan 16 månader kan skapa känslor som stress, oro och rädsla för de allra flesta. Stress över att kanske förlora kunskap, oro över att kanske förlora entusiasm i arbetslivet och rädsla över att kanske förlora sociala kontakter. När jag under våren 2015 lämnade min arbetsplats för att få vara föräldraledig visste jag inte hur fel jag hade. När jag fick börja dela min tillvaro, närvaro och närhet med ett annat litet liv så fick jag också börja ta del av kunskap, lärdomar och entusiasm på ett väldigt spännande sätt. Här finns en entusiasm för små och stora saker som man kan dra lärdom av, men bara om man verkligen betraktar det som sker här och nu. Här finns en glädje och nyfikenhet som är gratis att ta del av, men bara om man tar sig tid att ta till sig dem. Här kan man ta del av en lust att prova och experimentera som ger enorma mängder med kunskap, men bara om jag också vågar vara nyfiken och vetgirig.

Lärdom enligt ordboken: undervisning, läxa för framtiden, vunnen kunskap.

Det är så lätt att bara trampa på och tro att man ska vidare till något längre fram, när det där något är här och nu precis framför en. Men då behöver jag sakta ner, gå med försiktighet och titta var jag sätter fötterna.

Det kanske är just därför många anser att barn ger en mening i livet eller till och med är meningen med livet.



Foto: Katharina Jansson

För att vi ska sakta ner, gå med försiktighet och titta var vi sätter fötterna. Man kan så lätt trampa på och missa det vackra, spännande och lärorika som kanske är precis intill, bara för att man tror att det är längre fram.

Om jag bara saktar ner ser jag också det där lövet på backen och inte bara en abstrakt horisont längre bort. Om jag stannar upp blir jag också påmind om att det enda som är, är här och nu medan vi rullar bollen mellan varandra på vardagsrumsgolvet. Om jag pekar mot den blå himlen medan vi gungar inser jag också att den är blå precis just nu. Om jag känner efter hur det känns när vi stannar till vid den där vattenpölen ser jag också vad som egentligen händer med vattnet och stöveln när vi plaskandes går förbi. Jag har alltså fått äran att vara föräldraledig i 16 månader. Jag får äran att lära mig hur jag kan ta del av nya kunskaper varje dag. Jag blir påmind varje dag att känna entusiasm inför små och stora saker i livet. Jag får mod med hjälp av nyfikenhet och glädje. Men bara om jag saktar ner, går med försiktighet och titta var jag sätter fötterna.

Vi behöver kanske inte jaga kunskap, då lärdomar oftast redan finns runtomkring oss. Det en människa har gett och ger mig i utbyte och som gett ringar på vattnet har bidragit till fler lärdomar än vad jag aktivt har kunnat inhämta i kunskap på samma tid. Det är en annan form av kunskap, dock lika viktig. Den finns där, vi behöver inte leta. Vi måste sluta jaga efter den, utan istället stanna upp för att se den och för att kunna ta del av den. Ibland kan vi göra av med så mycket energi för så lite i utbyte, medan det kanske många gånger är tvärtom. Det behöver inte gå åt så mycket energi för att få så mycket i utbyte.

Det är vad lärdom är. Du förstår plötsligt något som du förstått hela ditt liv, men på ett nytt sätt.

Man kan så lätt trampa på och missa det vackra, spännande och lärorika som kanske är precis intill, bara för att man tror att det är längre fram. Så sakta ner, gå med försiktighet och titta var du sätter fötterna.

Det är vad lärdom är. Du förstår plötsligt något som du förstått hela ditt liv, men på ett nytt sätt - Doris Lessing (1919-2013), tilldelades Nobelpriset i litteratur 2007.

KATHARINA JANSSON, NUMERA STOLT MAMMA
OCH EN DEL AV MAJAS LIV.



Foto: Katharina Jansson

Bad – Gymnastik – Bastu



Vill Du som medlem i RTP

– få guldkant på tillvaron? – må bättre? – få motion i en bassäng med varmt vatten? Det finns hjälpare vid de flesta av våra bad! Det finns lediga platser på några av baden, kontakta respektive kontaktperson eller kansliet. Badavgiften är 250 kronor per termin och sätts in på **bg 134-6261** senast veckan efter badstart. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.

Bad	Kontaktperson	Badtider	Vårens sista baddag
Vattenhuset Sfären (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30 Bassäng eller sittgympa	12/6
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	15/6
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	13/6
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	29/5
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	Christine Hultmark Stenman 070-750 53 97	Onsdagar 19.00 – 20.00	31/5
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.30 – 19.00	19/6
Långbrobadet (1+3)	Lennart Johansson 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	11/6
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 070-366 61 33 lage.eckeskog@gmail.com	Måndagar 18.15 – 19.30	19/6
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.15 – 17.15	7/6
Norrtälje ROS Omsorg & Service (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	I mitten av juni, datum kommer senare
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	Marianne Mårdenvall 070-317 34 92	Onsdagar 18.00 – 19.00	7/6
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	8/6

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

OBS! Om du som badare inte kan komma, anmäl förhinder till badets kontaktperson, var också uppmärksam på SMS-information från RTP-S ifall badet av någon orsak ställts in.

Aktiviteter

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

RTP-S DIALOG

Dialog Nackskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Nackskadade.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

15 mars, 19 april och 17 maj.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

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

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

Arrangör: RTP-S

Dialog Polioskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Polioskadade.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

15 mars, 19 april och 17 maj.

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

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

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

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

Arrangör: RTP-S

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Hjärnskadade.

Torsdagar kl. 13.00 – 15.00

16 mars, 13 april, 18 maj och 15 juni.

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

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

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

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

Arrangör: RTP-S

Dialog Kronisk smärta

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Kronisk smärta.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

14 mars, 18 april, 16 maj och 13 juni.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

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

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

Arrangör: RTP-S

Dialog Ryggmargsskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Ryggmargsskadade.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

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

Arrangör: RTP-S

Dialog Amputerade

Välkommen till dialoggrupp Amputerade.

Ta tillfället att träffa andra i liknande situation som du själv. Vi diskuterar aktuella ämnen och problem och kommer med tips och råd för dig som är amputerad. Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

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

Arrangör: RTP-S

Att leva med hjärnskada

RTP-S erbjuder föreläsningar om livet efter en traumatisk hjärnskada med **Christer Olsén** för både skolelever och yrkesverksamma inom vård och omsorg, försäkringsbransch och forskningsverksamhet.

Varmt välkomna att kontakta oss för mer information: Christer Olsén 08-545 622 63 eller christer.olsen@rtps.se se alternativt RTP-S kansli: 08-545 622 60 eller info@rtps.se



RTP-S FRISKVÅRD

Klassisk yoga

Välkommen till yoga oavsett om du är nybörjare eller mera erfaren och oavsett funktionsnedsättning. Övningarna passar även för dig som sitter i rullstol och du kan enkelt ta dig till lokalen med hiss. På ett mjukt och vänligt sätt får du tillfälle att ta hand om dig. Med enkla rörelser och ställningar lär du dig att



i lugnt tempo varsamt lösa upp spänningar i muskler och andning. Passen anpassas efter din förmåga och kan utföras stående, sittande eller liggande. Varje pass avslutas med ca 20 minuter avspänning. Mattor, kuddar och filtar finns i lokalen men ta gärna med egen filt om du kan.

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

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

Kostnad: 1 500 kronor/termin.

Kan även betalas månadsvis med 250 kronor/månad.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, 6 tr. (Teatersalen) Stockholm.

Anmälan och kontaktperson: Christer Olsén
08-545 622 63 eller christer.olsen@rtps.se

Arrangör: RTP-S

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Vårterminen slutar den 14 juni.

Vår sjukgymnast hjälper dig med råd och vid behov kan du få ett individuellt träningsprogram uppgjort för dig. Träningen kan du göra både i sporthallen och i gymmet. När du tränat klart, kan du gå ner till caféet och ta dig en kopp te eller kaffe.

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

Arrangör: RTP-S

RTP-S INFO

Att förebygga trycksår för dig med rörelsenedsättning

Om du har en neurologisk skada eller sjukdom tillhör du riskgruppen för att utveckla trycksår, men vi kan alla drabbas. De flesta tror att det bara är äldre som får trycksår, men tyvärr drabbas det även barn, patienter i akut vård och vid operation samt personer som har en neurologisk skada/sjukdom som exempelvis vid ryggmärgsskada, MS, hjärnskada och vid demenssjukdom. Trycksår är en av de vanligaste komplikationerna när man har en förlamning/nedsatt känsel. Att få ett trycksår i sittregionen som rullstolsburen kan leda till stora inskränkningar av vardagslivet, eftersom långvarig avlastning i säng är det som krävs för att såret ska läka.

Kom och lyssna på Madeleine Stenius, utbildningsansvarig på Rehab Station Stockholm och författare till boken "Trycksår – med livet som insats" och skapare av DVD:n "Trycksårsskolan". Hon berättar om vad ett trycksår är, hur man förebygger och läker trycksår.

Tid: Onsdagen den 22 februari kl. 13.00 – 15.00

Plats: RTP-S, Kavallerivägen 24, Rissne torg, Sundbyberg

Anmälan: Senast måndagen den 20 februari till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Vi bjuder på fika!

Arrangör: RTP-S

22
februari

Studiebesök på Team Olmed Torsplan

Ni är varmt välkomna att följa med på studiebesök hos Team Olmed Torsplan. Kanske är det dags att byta ut eller att se över de ortopediska hjälpmedel som är en stor del av vardagen.

De har ett omfattande utbud av:

- Ortoser och Proteser
- Nytt vårdprogram för benamputerade
- Gånganalys

Under studiebesöket bjuds det även på en gemensam fikastund med smörgås och kaffe.

Tid: Onsdagen den 29 mars kl. 18.00 – 19.30

Plats: Solnavägen 2D, Stockholm

Anmälan: Senast måndagen den 13 mars till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

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

Arrangör: RTP-S



teamolmed
ortopedteknik

Aktiviteter

Vill du få inspiration? Kom och bli varm i själen samt i kroppen.



Foto: Privat

Vi har bjudit Karin Delén till oss. *"CP-skadad, jurist, projektledare, dansare & flickvän men framför allt människa. Följ med på en rullande livsresa med Karin Delén, verksam som projektledare på NÄRA AB. Om att allt är möjligt, bara mer eller mindre svårt."*

Efter att Karin har värmt oss i själen med en inspirerande föreläsning, som tar ca 90 minuter, bjuder vi

på en vårsoppa som även ska värma våra kroppar!

Tid: Torsdagen den 6 april kl. 16.00 – 19.00

Anmälan: Senast måndagen den 3 april till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Plats: RTP-S, Kavallerivägen 24, Rissne torg, Sundbyberg

Arrangör: RTP-S



Kom och lyssna på föreläsningar kring postpolio. Vad händer efter 60?

Torsdagen den 9 mars kl 18.30 – 20.00

Torsdagen den 1 juni kl 18.30 – 20.00

Plats: Mälargården Rehab Center, Hertigvägen 5, Sigtuna

Föreläsare: Professor Kristian Borg



Professor Kristian Borg kommer att förklara varför besvär hos vanligen helt friska "Polioter", kan uppkomma efter 60-årsåldern och vad detta beror på. Han kommer även att diskutera vad det finns

för råd och vad man kan göra åt detta.

Kristian Borg arbetar på Sveriges enda postpoliomottagning som forskar på hur antikroppar påverkar polio-patienter. Sedan 1991 har Kristian Borg varit docent i neurologi och 2003 blev han professor i rehabiliteringsmedicin. Mottagningen är en del av sjukhusets Rehabiliteringsmedicinska Universitetsklinik och hit kommer främst patienter som drabbats av postpoliosyndrom.

Arrangör: Mälargården

RTP-S NÖJE

Våffelafton

Kom och njut av nygräddad våffla med mycket sylt, grädde och ännu mera kärlek...



Tid: Torsdagen den 16 mars kl. 17.00 – 20.00

Anmälan: Senast måndagen den 13 mars till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Plats: RTP-S, Kavallerivägen 24, Rissne torg, Sundbyberg

Arrangör: RTP-S



Vill du bli fin i vår?

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

Nu har du chansen att få lära dig att lägga en makeup som passar dig.

Du får råd och stöd av en makeupartist! Följ med på en ny spännande kvällskurs på Face Stockholm. Är vi minst fem intresserade och max 10 så är vi varmt välkomna till Face Stockholm.

Under kvällen får du:

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

Plats: Face Stockholm, Drottninggatan 65.

Kursstart: Torsdagen den 27 april kl. 17.00 – 19.30

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

Anmälan: Senast onsdagen den 26 april till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Anmälan är bindande!

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

Arrangör: RTP-S

Fotografiska är inget vanligt museum!

Fotografiska museets utställningar är en av Stockholms sevärdheter. Med en fantastisk utsikt över Stockholm.

Tid: Fredagen den 31 mars kl. 13.00.

Pris: 130 kr, pensionär 100 kr. **OBS!** Endast kortbetalning!

Plats: Stadsgårdshamnen 22, Stockholm

Anmälan: Senast fredagen den 24 mars till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: RTP-S



Aktiviteter

Resor med RTP-S

RTP-S Aktivitetskommitté planerar för följande resor under 2017 i samarbete med Sundbergs Buss AB.

Dagsresa till Sala och Sala silvergruva

Torsdagen den 4 maj 2017

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

Vi lämnar Sala och åker söderut till Åsby trädgård utanför Hallstahammar. Åsby växtvaruhus är en handelsträdgård som skiljer sig från vanliga handelsträdgårdar. Hit kommer mycket folk enbart för att beundra växtprakten. Här kan man se och handla allt som hör till växter och växtodling i hemmet, man har även en tropisk miljö med exotiska växter. Efter en stund i växtoasen med inköp och kanske en kopp kaffe beger vi oss mot hemorten igen. Tillbaka i Stockholm är vi strax före kl. 18.00.

Pris: 715 kronor/person vid min. 30 personer.

Inkl. resa i turistbuss med toalett och hiss för rullstolar, förmiddagskaffe och lunch. Visning och entré enligt program.

Anmälan: Senast onsdagen den 1 mars.



Tvådagarsresa till Karlstad och Lars Lerins konsthall

29 – 30 augusti 2017

Dag 1 – 29 augusti: Vår Värmlandsresa startar kl. 08.30 från Sundbyberg. Via Bålsta och Enköping kommer vi till Dinnars i Arboga. Här står förmiddagskaffet framdukat. Efter kaffepausen fortsätter vi på E18 förbi Örebro mot Karlstad. Alldeles före Karlstad ligger Alsters herrgård, Gustav Frödings födelsegård. Vid ett besök här får vi höra berättas om Frödings liv och gärning, därefter ser vi på egen hand födelsehemmet. Innan vi lämnar Alster blir vi också serverade en lätt lunch. Efter detta besök åker vi vidare till Karlstad och checkar in på Scandic City, mycket centralt i Karlstad. Den som önskar kan ta en promenad i centrum innan middagen på hotellet.

Dag 2 – 30 augusti: En stor frukostbuffé inleder dagen och sedan tar vår lokalguide Jan Persson med oss på en rundtur i Karlstad. Han visar och berättar om sin stad. Nu står resans



högpunkt på tur, nämligen ett besök på Lars Lerins konsthall i Karlstad. Värmlandssonen Lars Lerin, född i Munkfors 1954, konstnär och författare, fick Augustipriset 2014 för sitt konstnärskap. Numera också känd för en bredare allmänhet genom tv-programmet "Vänligen Lars Lerin", då han besöker olika intressanta människor. Lars Lerin är enligt många konstkritiker Sveriges främste akvarellmålare. Vi får en visning i konsthallen av en kunnig guide som berättar om Lars Lerins liv och produktion. Från Lars Lerins konsthall åker vi vidare mot hemorten men väljer att från Örebro åka den vackra vägen söder om Hjälmaren. På Julita Vårdshus vid Öljarens strand väntar en sen lunch. Vårdshuset ägs och drivs av stjärnkocken Tommy Myllymäki, känd som årets kock i Sverige 2007 och segrare i Kockarnas Kamp 2012. Resan fortsätter hemåt och vi beräknas vara tillbaka i Sundbyberg strax före kl. 19.00.

Pris: 2.250 kronor/person vid min. 30 personer.

Tillägg för enkelrum: 550 kronor. Fem handikapprum. Inkl. del i dubbelrum med frukost och middag. Förmiddagskaffe och lunch. Visningar och guider enl. program.

Anmälan: Senast måndagen den 12 juni.

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

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

OBS! Anmälan är bindande.

Händer i NV Storstockholm

Lär dig turistspanska (Aprende español turístico)

Nu har du möjlighet att skaffa dig ett ordförråd i spanska som gör livet lite lättare och sannolikt också roligare när du nästa gång reser till ett spanstalande land. Vi lär oss tillsammans och med hjälp av vår eminente kursledare, Hernan Ravanal. Hernan är medlem i Personskadeförbundet RTP, ursprungligen kommen från Chile och också en utomordentligt god sångare/spelman i musikgruppen Trato.

Allt borgar för att vi får 7 trevliga veckor tillsammans och kanske vi avslutar det hela med en trevlig examensfest med mat och dryck där vi konverserar och kanske också vågar oss på att sjunga, på spanska! Hur trevligt och lärorikt det blir hänger på oss som medverkar, så varmt välkommen.

Tid och plats: Kursen pågår under V12-18. *Veckorna 13 och 16 träffas vi på onsdagar 17.00 – 19.00 och övriga veckor på torsdagar 17.00 – 19.00.*

Vi håller till i ABFs lokaler på Optimusvägen 12 i Upplands Väsby. **OBS!** Vi träffas första gången torsdagen den 23 mars.

Deltagaravgift: 350 kronor/person betalas till bg 5144-1707, märk betalningen med "Spanska".

Anmälan: Senast fredagen den 3 mars till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

OBS! Anmälan är bindande och antalet platser är begränsat så "först till kvarn..."

Varmt välkomna!

Strömmingsfiske med Jonas Nilsson

Välkommen till en härlig dag på havet för att pröva lyckan som strömmingsfiskare tillsammans med Jonas Nilsson på hans båt som är anpassad för oss med funktionsnedsättning (Jonas är själv rullstolsburen).

Tid och plats: Torsdagen den 1 juni 2017.

Vi samlas vid Oscars brygga kl. 08.30 och fiskar mellan ca 09.00 och 16.00.

Transport: Du ordnar själv din transport till/från Oscars brygga. Vi skickar ut färdbeskrivningen i separat brev till dem som anmäler sig.

Övrigt: Ta med varma kläder och regnkläder om det ser ut att bli sämre väder. Jonas har all utrustning för både säkerhet och fiske. Det finns ingen matservering



Latinsk afton i Väsby

Nu är det återigen dags för vårt populära arrangemang "Latinsk afton".

För en ytterst modest deltagaravgift får du en **välkomstdrink, 3-rätters middag med ett valfritt dryckesalternativ samt kaffe**. Dryck utöver det som ingår i avgiften kan köpas till självkostnadspris.

För **musikunderhållningen** står som vid tidigare tillfällen vårt mycket populära "husband" Trato.

Tid och plats: Torsdagen den 20 april kl. 18.00 – 21.00 på Scandic lilla blå, Hotellvägen 1, Upplands Väsby.

Deltagaravgift: 150 kronor/person betalas till bg 5144-1707. Du som har Swish kan välja att "Swisha" betalningen till 0708 932 170 i samband med ankomst.

OBS! I båda fallen ska betalningen märkas "Latin 2017".

Anmälan: Senast torsdagen den 6 april till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

OBS! Anmälan är bindande och antalet platser är begränsat så "först till kvarn..."

Varmt välkomna till en härlig kulinarisk och musikalisk afton!

så den som önskar äta får **ta med egna mackor och kaffe i termos**.

Deltagaravgift: 250 kronor/person betalas till bg 5144-1707 senast 2017-05-15, skriv "Fisketur2" på inbetalningen.

Anmälan: Senast måndagen den 15 maj till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

OBS! Anmälan är bindande och antalet platser är begränsat till 6 fiskare, så "först till kvarn..."

Varmt välkomna till en härlig dag på havet (och förhoppningsvis en massa fisk)!



Händer i StorStockholm

Studiecirkeln "Färg, form och hälsa"

Är du intresserad av att pyssla och bor söder om stan? Vi gör smycken, makramé, målar korgar och découpage på konservburkar och mycket mer! Kom ner och pyssla med oss en stund och stanna gärna på fika. Platser finns!

Onsdagar kl. 13.00 – 15.30

22 mars, 26 april, 24 maj.

Alla intresserade medlemmar oberoende av skada är välkomna.

Kaffe med bröd till självkostnadspriset 12 kronor.

Kostnad/termin: 50 kr samt medlemsavgift till ABE.

Adress: Folkparken 19 i Handen.



Är du intresserad av bridge – vill du lära dig att spela bridge?

Det har kommit önskemål från en medlem om att spela bridge på dagtid här på kansliet, Kavallerivägen 24.

Om tillräckligt många hör av sig tänker vi därför försöka starta en Bridgecirkel i samarbete med Stockholms Bridgeförbund.

Är du intresserad hör av dig!



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

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

Yvonne arbetar mån, tis, tors 9.00 – 15.00.

Följ med på en fascinerande resa till Antarktis

Onsdagen den 22 mars kl. 17.30 visar vi en film om en resa med båt från södra spetsen av Chile till Antarktis.



Vi får uppleva sköna naturscenerier, pingviner och äventyrliga seglatser och går i land på flera öar. Resan går i engelsmannen Ernest Shackletons fotspår. Han var en äventyrare/upptäckts-

resande som ville bli först till Sydpolen. Under en expedition 1914-16, som gick fel från början, räddade han och fem andra sig själva och resten av männen genom att i en öppen båt färdas över 100 mil på Scotiahavet för att skaffa hjälp.

Berättare är Thomas Ehrner som både har filmat och redigerat.

Anmälan: Senast tisdagen den 21 mars till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

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

Filmtajm!!

Se även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Utbildningsdag för förtroendevalda

Under hösten 2014 anordnade Rh-föreningarna en utbildningsdag för föreningarnas förtroendevalda på lokal nivå. Under hösten 2016 tillsatte Rh-gruppen efter önskemål en arbetsgrupp som planerar för en uppföljningsutbildning för föreningarnas förtroendevalda på lokal nivå. Utbildningen är planerad att äga rum under en halv dag

Lördagen den 6 maj 2017

i Stockholm. Externa föreläsare från bland annat olika myndigheter kommer att bjudas in och fokus kommer

att bland annat vara på regler som verktyg i det lokala påverkansarbetet. Är du förtroendevald inom någon av Rh-föreningarna i Stockholms län (Personskadeförbundet RTP-S, DHR Stockholms läns distrikt, Neuroförbundet i Stockholms län, RBU Stockholms län eller i Reumatikerdistriktet i Stockholms län) och skulle vara intresserad av att delta?

Hör av dig redan nu med din intresseanmälan till Katharina Jansson, katharina.jansson@rtps.se

KATHARINA JANSSON

Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Kurser våren 2017

Foto

Är du intresserad av eget fotograferande? Vår kurs riktar sig till dig som i sällskap med andra tycker om att vara ute i naturen och har en önskan om att kunna fånga dess mångfald och prakt på bild. Tanken med kursen är att du i ett samspel med de övriga kursdeltagarna, på en enkel nybörjarnivå, får utveckla ditt fotografiska seende och din känsla för bild. Under kursens gång kommer du att fotografera olika skeenden, objekt och platser som kan vara av intresse för just din grupp att fånga på bild. Tanken är även att man avslutar varje lektionstillfälle med en trevlig fikastund. Om du är intresserad så hör av dig!



Torsdagar kl. 09.30 – 12.00 (24 lektionstimmar).

Kursstart: 23 februari.

Plats: Vernissagesalen i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10, Sundbyberg.

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

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

Måla akvarell

Välkommen till akvarellkurs på torsdagar med lärare Christina Olivecrona!

Torsdagar kl. 10.00 – 13.00

Kursstart: 23 februari.

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

Egenavgift: 828 kronor (minst 5 deltagare).

Fler platser finns för dem som är intresserade!

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



OBS Anmälan till kurserna är bindande!

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

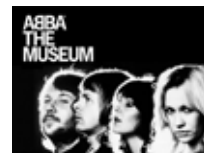
För mer information om kurserna är ni välkomna att kontakta Petra Kascelan på 08-545 622 64 eller petra.kascelan@rtps.se

**Se även www.rtps.se
Arrangör: StorStockholms lokalförening**

Händer i Norrtälje

Planerat besök på ABBA museum

I februari/mars kommer mer information på hemsidan.



Besöket i Vikingabyn på Storholmen

i maj/juni kommer att flyttas fram till 2018 eftersom den tyvärr ännu ej är återuppbyggd efter branden sommaren 2016.

25-årsjubileum!

Vi firar 25-årsjubileum i Norrtälje lokalförening i samlingssalen på ROS

Onsdagen den 10 maj kl. 15.30 – 18.00

Vi bjuder på kaffe och smörgås!

För er som badar på onsdagarna kom och fika innan ni badar i er grupp.



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

Kontaktuppgifter och intresseanmälningar:

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

Hör av dig om du har förslag på aktivitet/verksamhet som föreningen eventuellt kan anordna.

**Se även www.rtps.se
Arrangör: Norrtälje lokalförening**

Händer i Södertälje

Pysselkvällar

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

Pysselkvällarna fortsätter på måndagar.

Tid: 18.00 – 20.00 i Snickarboan.

Har du förslag till aktiviteter kontakta

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

Liiza Pettersson 0733-887 774, liisa_55@hotmail.com

**Se även www.rtps.se
Arrangör: Södertälje lokalförening**

Nytt arbetssätt för ökad samverkan inom HSO i Stockholms län

I november 2016 anordnade HSO Stockholms län ett seminarium om uppföljning av och diskussion om hur vi på nya sätt kan samverka mellan medlemsföreningarna och HSO i Stockholms län. Ordförande Annika Hässler inledde med att berätta om syftet med sammankomsten och om tanken med diskussionerna. Bakgrunden är en motion om ökad samverkan som bifölls på HSO Stockholms läns årsmöte 2016.

Efter inledningen lämnades ordet till Lennart Håwestam, 2:e vice ordförande, som informerade om hur flera psykiatrföreningar/organisationer i länet började samarbeta kring gemen-

samma frågor. Denna samverkan ledde sedan till bildandet av föreningen Nationell samverkan för psykisk hälsa i Stockholms län (NSPH). Flera föreningar tog upp egna goda exempel på samverkan, till exempel Rh-föreningarna, fem föreningar där RTP-S är en som har medlemmar med rörelsenedsättning och som tillsammans samarbetar i gemensamma frågor. Två andra exempel är *Hjärna Till-sammans*, ett arvsfondsfinansierat projekt där flera föreningar arbetar tillsammans med vården och andra aktörer för personer med förvärvade hjärnskador och Regionalt Cancercentrum där landstinget och flera

cancerföreningar i länet samverkar.

De efterföljande gruppdiskussionerna handlade om att hitta frågor och ämnen som är gemensamma för medlemsföreningarna och som vi tillsammans kan samverka kring. Till exempel gemensamma utbildningar där HSO Stockholms län kan driva frågan intressepolitiskt medan föreningarna samarbetar tillsammans med till exempel vården. En annan fråga som kom upp var hur vi kommunicerar med varandra, tipsar och hjälper varandra. Nu följer diskussion inom HSO Stockholms läns styrelse hur vi går vidare.

KATHARINA JANSSON

Specialiserad rehabilitering!

Hos oss har du möjligheter att under hela året komma på rehabilitering. Vi tar emot patienter från hela Sverige.

Valjeviken i Sölvesborg erbjuder:

Rehabilitering/träning

– med fysioterapeut, arbetsterapeut och kurator

Rekreation

– i en vacker, rogivande miljö, boende med hotellstandard

Diagnoskurser 2017

– ALS, MS, Parkinson, stroke, CP, polyneuropati, CMT, ryggskada/RMB med inriktning idrott

Temakurser 2017

– Smärta, hjärntrötthet/kognitiva besvär, ung rehab, fatigue, ridning, ataxi samt aktiv rehab med inriktningar i ur och skur, idrott och rullstolsteknik.

Humlegården i Sigtuna erbjuder:

Rehabiliteringsprogram, neurologiska diagnoser

– med fysioterapeut, arbetsterapeut, logoped, sjuksköterska och kurator

Dagrehabilitering/träning

– inom Stockholms läns landsting finns möjligheten att välja dagrehabilitering

Diagnoskurser 2017

– MS, Parkinson, stroke, muskeldystrofier och dystrofia myotonica.

Temakurser 2017 NYHET!!!

– Stresshantering/avspänning, rullstolsteknik, ridvecka, skapande aktiviteter, träna i vatten

Vi har avtal med Stockholms läns landsting avseende neurologisk rehabilitering!



Telefon: 0456-151 15



Telefon: 08-598 833 00

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



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

Att hantera sin dagliga smärta ur ett egenvårdsperspektiv

Vad gör vi när vi träffas på Dialog kronisk smärta?

Våren 2016 startade RTP-S Dialoggruppen *kronisk smärta*, dit alla medlemmar är välkomna att delta oavsett vilken smärtproblematik man har. Varför kan man fråga sig? Vad får man ut av att diskutera smärta och träffa andra med en liknande eller helt annan problematik? Har man kronisk smärta blir den ens mest förtrogna följeslagare, genom tid och rum, kanske för all framtid. Vår kropp är trots allt dess tempel som behöver vårdas och tas hand om.

Vad gör man när sjukvården gjort allt för att försöka lindra symptomen, men den ständiga tröttheten och värken består? Hur gör man för att hjälpa sig själv, utöver den medicinska behandling man redan får? Finns det verktyg som man kan ha nytta av för att lindra sina symptom i vardagen?

I Dialoggruppen kronisk smärta



Anne Löw deltar i Dialoggruppen kronisk smärta och är mycket nöjd med samtalen.

"Jag medicinerar dagligen för min smärta men tycker att jag mår så bra av att få prata om den och olika symptom med andra. Det underlättar verkligen då vi tillsammans finner olika sätt att hantera den dagliga smärtan. Vi skrattar även mycket och har en trevlig stund."

är tanken att man tillsammans ska försöka finna dessa verktyg genom att lära sig att utöva egenvård. Med olika kunskaper och erfarenheter kan man stötta och vägleda varandra, trots att alla inte lider av samma typ av smärta eller har samma sjukdomshistorik. Det är viktigt att komma ihåg att ta hand om den dagliga smärtupplevelsen. Man får inte glömma att all typ av smärta är lika plågsam och svår att hantera psykosocialt som den är att bära ur ett fysiologiskt perspektiv.

I gruppen ser vi allas åsikter, erfarenheter och tankar som en viktig tillgång. Vi samtalar om smärtupplevelsen, om bemötandet i samhället samt hur vi tillsammans inom RTP-S kan påverka vårdssystemet till det bättre. Ordet är fritt bland deltagarna! Vi diskuterar allt mellan himmel och jord som kan ge stöd och vägledning till en bra och hållbar egenvård.

TEXT OCH FOTO: PETRA KASCELAN



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

Kontakta Annika Törnsten
Telefon 08-555 44 172
annika.tornsten@rehabstation.se
www.rehabstationassistans.se

Rehab
Station  Assistans



Julträffen 2016

När midvinternattens mörker faller och stjärnorna gnistrar på himlen är det skönt att komma in i värmen. Att då också få sätta sig vid ett vackert dukat julbord och med ljuvlig julmusik i bakgrunden är något alldeles extra.

Detta blev verklighet den 24 november då RTP-S bjöd in till sin årliga julträff som i år hade lockat hela 17 deltagare.

Stort tack till aktivitetskommittén



och personalen som anordnat detta, tack också till våra duktiga hjälpare Ingvar och Dick som denna kväll tillsammans med Petra även tjänstgjorde som förträffliga servitörer.

ROLF WIDÉN

En grå dag fylld med skratt och lyxig lunch

En grå januaridag var vi 13 glada och förväntansfulla medlemmar som gjorde ett lyckat besök på Stockholms hotell- och restaurangskolas paradrestaurang Flitiga Lisa. Det glada gänget bestod av 12 kvinnor och en glad man som blev "tuppen i gänget". Med mycket skratt och stor trevnad avnjöt deltagarna en god 3-rätters-lunch med både varma och kalla rätter tillverkad och serverad av gymnasie-

elever. De duktiga eleverna såg till att vi blev mätta och väl omhändertagna. Elever på skolan lagar maten till alla på skolan och även till restaurangerna. Skolan har också en egen butik som säljer färdiglagad mat och bageriprodukter.

Det som gör skolan verkligt unik är dess många, stora och mycket välutrustade kök. Här lär sig eleverna allt från grunden genom att testa och

öva och testa igen. Restaurangerna Kajutan, Bryggan och Flitiga Lisa erbjuder matlagning och servering hela vägen från lunch till exklusiva 5-rätters menyer till riktigt förmånliga priser.

Under våren planerar RTP-StS liknande besök på andra restaurangskolor i stockholmsområdet. Håll utkik efter kommande aktiviteter!

YVONNE ANDERSSON

Julfest i Norrtälje

I år blev det en riktig julfest i Norrtälje, med traditionell julmat. Sillar, Janssons frestelse, ostar, skinka, köttbullar, prinskorv och revbensspjäll, dessutom persika med hallonmousse.

Allt detta varvat med några julsånger. Några som vi kunde och någon som var helt omöjlig att sjunga.

Temat i år var att ha något på huvudet. Du anar inte vad mycket man kan sätta på knoppen.

Det var små hattar, stora hattar, höga hattar, slokhattar, små eleganta hattar med fjädrar, en luciaherrhatt, tomteluvor i olika format, t.o.m. en lappmössa hade letat sig in i värmen.



Frågesporten som Siv Palm hade ordnat försatte oss i total tystnad då vi nästan kunde höra hur det knakade i hjärnan när vi tänkte, men även i synnerligen livliga diskussioner, då man kunde komma fram till olika svar.



Några vann många fina priser och någon annan vann ingenting, men det trevligaste är att få träffas och ha en uppsluppen stund tillsammans.

TEXT: NANN PALMGREN

FOTO: MARIE KÄRLIN

Ny på Kansliet

Hej, mitt namn är Sabrina Sayeed

Den nionde januari började jag min anställning här på distriktskansliet. Mina huvudsakliga arbetsuppgifter kommer bestå av kommunikationsutveckling av både medlemstidningen och sociala medier. Med mina erfarenheter från vården, IT samt projektledning vill jag stärka föreningens betydelse och även delta i påverkansarbete för att tillsammans sträva framåt för en betydelsefull vardag för er medlemmar.

”Ensam är vi starka, men ännu starkare tillsammans”

Jag bor i Sundbyberg med min sambo och vår hund, vi älskar att vara i naturen på fritiden. Jag älskar att resa och då är maten en stor del av upplevelsen, det är otroligt viktigt för mig att uppleva världen från olika delar för att få mer perspektiv i livet.

Jag ska göra mitt bästa för att kunna finnas till för er medlemmar, tillsammans med er ska vi sträva framåt för en enklare och meningsfull vardag. Hoppas att vi ses snart och kan lära känna varandra.

Tveka inte att höra av dig om du har synpunkter eller bara vill bolla dina idéer.

Sabrina Sayeed



TeamOlmed på uppdrag av SLL i över 30 år

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

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

för ett rörligare liv

www.teamolmed.se

MISSNÖJD MED FÄRDTJÄNSTEN?

RING OCH ANMÄL TILL:

08-720 80 80



Om Färdtjänsten inte får veta om missförhållanden kan vi inte påverka. Deras undersökningar visar fortfarande en kundnöjdhet på 87%. Om alla missförhållanden anmäldes skulle kundundersökningarna visa något helt annat.

- Kommer färdtjänsten inte i tid?
- Missar de din bokning?
- Bommar föraren din bokning?
- Uppringd och ombedd att beställa extra service, trots att du inte behöver?
- Samåkning som gör att du kommer för sent?
- Otrevligt bemötande?

Har du frågor om färdtjänst eller behöver du stöd? Kontakta kansliet på RTP-S: Yvonne Andersson, 08-545 622 68 eller 08-545 622 60 yvonne.andersson@rtps.se eller info@rtps.se

Valberedning

Distriktet, RTP-S

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

Valberedningen i distriktet, RTP-S

Lars Peterson, NV Storstockholm, sammankallande
08-121 475 65

Marie Kårlin, Norrtälje
070-316 10 07

Anita Lindskog, StorStockholm
070-697 63 11

Leila Haukkala, Södertälje
073-693 97 41

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2017 och tar tacksamt emot förslag på lämpliga personer till lokalföreningarnas styrelser. En stark styrelse har stor betydelse för oss medlemmar. Vänta inte med att kontakta valberedningen!

StorStockholms lokalförening

Marianne Björkander
070-749 00 65

Norrtälje lokalförening

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

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Lage Eckeskog
070-366 61 33, lage.eckeskog@gmail.com
Inger Rolfner-Mölleberg
070-526 40 60

Södertälje lokalförening

Karin Bodin, sammankallande
08-552 452 09
Bruno Stockinger
08-552 405 56
Britt Andersson
08-550 152 85

Förslag till föredragningslista vid lokalföreningarnas årsmöten enligt normalstadgarna.

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

Årsmöten

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 30 mars 2017 kl. 18.00

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

Distriktet bjuder på lättare förtäring.

OBS! Motion till årsmöte kan framställas av lokalförening och ska vara distriktsstyrelsen tillhanda senast 15 mars 2017.

Ombuden till RTP-S årsmöte väljs på respektive lokalförenings årsmöte. Ombuden får separat kallelse till årsmötet. Även icke ombud är välkomna till årsmötet. Anmälan för sådana medlemmar **senast den 13 mars** till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

StorStockholms lokalförening

Tisdagen den 7 mars 2017 kl. 18.00 – ca 20.00

Plats: Kavallerivägen 24, Rissne Torg, Sundbyberg

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

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

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 25 februari 2017 kl. 14.00 – ca 18.00

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1 A Gruvan.

Anmälan senast 15 februari till Eva Molnár

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

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24.

Norrtälje lokalförening

Torsdagen den 23 februari 2017 kl. 18.00 – ca 20.00

Plats: ROS samlingssalen, Hamnvägen 12, Norrtälje.

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

Lättare förtäring serveras! Uppge ev. allergi vid anmälan!

Föredragningslista: se sid 24.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Torsdagen den 23 februari 2017 kl. 18.00

Plats: ABE, Optimusvägen 12 A, Upplands Väsby

Anmälan senast 15 februari 2017 till Bengt-Erik

Johansson 070-893 21 70, bejohansson8@gmail.com

Lättare förtäring serveras!

Föredragningslista: se sid 24.

Postpoliomottagningen Kontaktinformation:

Telefontid: Telefon 08-123 576 41

Måndag, tisdag, torsdag kl. 09.00 – 10.30
och onsdag kl. 13.00 – 14.30

Återbudstelefon: Telefon 070-168 41 07

Telefonvarare dygnet runt

Faxnummer: 08-123 577 53

Besöksadress:

Postpoliomottagningen
Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken
Hus 60, plan 2
Danderyds sjukhus AB



Den 20 mars flyttar Aktiv Ortopedteknik sin verksamhet i Danderyd (Mörbylund 5) till en ny ortopedteknisk mottagning på Barks väg 7 i Bergshamra Solna.

Personalen välkomnar dig i nya, ljusa och trevliga lokaler, ombyggda och särskilt anpassade för verksamheten.

Fram till den 17 mars finns de kvar på adressen Mörbylund 5.

Tel.vx 08-624 95 50.

Kalendarium

Anmäl ditt deltagande genom att ringa eller skicka e-post till kansliet, telefon 08-545 622 60 eller e-post info@rtps.se
Adressen är RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Rissne Torg i Sundbyberg om inget annat anges!

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

På kvällarna kan det vara svårt att parkera intill kansliet på Kavallerivägen 24 i Sundbyberg.

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteterna hittar du på sidorna 13-19.

FEBRUARI

Måndag	20	Anmälan Förebygga trycksår
Onsdag	22	Förebygga trycksår
Torsdag	23	Kursstart Foto
Torsdag	23	Kursstart Måla akvarell
Torsdag	23	Årsmöte Norrtälje
Torsdag	23	Årsmöte Nordvästra Storstockholm
Lördag	25	Årsmöte Södertälje

MARS

Onsdag	1	Anm. Dagsresa till Sala o. Sala silvergruva
Fredag	3	Anmälan Kurs Turistspanska
Tisdag	7	Årsmöte StorStockholm
Torsdag	9	Föreläsning Mälargården
Måndag	13	Anmälan Studiebesök Team Olmed
Måndag	13	Anmälan Våffelafton
Tisdag	14	Dialog Kronisk smärta
Onsdag	15	Dialog Polioskadade
Onsdag	15	Dialog Nackskadade
Torsdag	16	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	16	Våffelafton
Tisdag	21	Anmälan Filmtajm En resa i Antarktis
Onsdag	22	"Färg, form och hälsa"
Onsdag	22	Filmtajm En resa till Antarktis
Torsdag	23	Kursstart Lär dig turistspanska
Fredag	24	Anmälan Besök på Fotografiska
Onsdag	29	Studiebesök Team Olmed Torsplan
Torsdag	30	Årsmöte Distriktet
Fredag	31	Besök på Fotografiska

APRIL

Torsdag	6	Anmälan Latinsk afton
Torsdag	13	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	18	Dialog Kronisk smärta
Onsdag	19	Dialog Polioskadade
Onsdag	19	Dialog Nackskadade
Torsdag	20	Latinsk afton
Onsdag	26	"Färg, form och hälsa"
Onsdag	26	Anmälan Face Stockholm
Torsdag	27	Face Stockholm

MAJ

Torsdag	4	Dagsresa till Sala och Sala silvergruva
Onsdag	10	25-årsjubileum i Norrtälje Lokalförening
Måndag	15	Anmälan Strömmingsfiske
Tisdag	16	Dialog Kronisk smärta
Onsdag	17	Dialog Polioskadade
Onsdag	17	Dialog Nackskadade
Torsdag	18	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	24	"Färg, form och hälsa"

JUNI

Torsdag	1	Föreläsning Mälargården
Torsdag	1	Strömmingsfiske med Jonas Nilsson
Måndag	12	Anmälan Tvådagarsresa till Karlstad
Tisdag	13	Dialog Kronisk smärta
Torsdag	15	Dialog Hjärnskadade

AUGUSTI

Tisdag	29	Tvådagarsresa till Karlstad
--------	----	-----------------------------

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

Box 210, 147 01 Tumba
Tel: 08-528 006 55 / 560 349 30
Fax 08-560 349 40

E-post: christer@advokatbyranwersall.se

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00 Lunchstängt 11.30 – 12.00

Växel 08-545 622 60

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

Hemsida: www.rtps.se

Joanna Bachorz,		
kanslichef	08-545 622 62	joanna.bachorz@rtps.se
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.olsen@rtps.se
Petra Kascelan	08-545 622 64	petra.kascelan@rtps.se
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@rtps.se
Katharina Jansson	08-545 622 66	katharina.jansson@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@rtps.se
Yvonne Andersson	08-545 622 68	yvonne.andersson@rtps.se
Sabrina Sayeed	08-545 622 69	sabrina.sayeed@rtps.se

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 68

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

Lokalföreningens kansli är bemannat måndag, tisdag och torsdag 09.00 – 15.00

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

Nordvästra Storstockholms lokalförening

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

Norrälje lokalförening

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

Södertälje lokalförening

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

Tips

Du som använder helbensortos som hjälpmedel och kanske har s.k. droppfot: Känner du till att du kan få ytterligare lyfthjälp med ett Dictus-



band (gummiband) som monteras på ortosen enligt bilden? Detta minskar risken att snubbla. Tala med din ortopedingenjör.



Du vet väl att Personskadeförbundet RTP-S finns på Facebook? Där hittar du den senaste informationen om våra aktiviteter och nyheter som är relevanta för dig som medlem. Och vi vill ha dina åsikter! Tagga bilder du lägger på din egen Facebook med Personskadeförbundet RTP-S, ställ frågor och engagera fler! <https://www.facebook.com/PersonskadeforbundetRtpS>

Viktigt meddelande/tips till våra läsare:

RTP-S Aktuellt utkommer med 4 nr/år. Flera av våra aktiviteter sträcker sig över en längre period, så därför är det viktigt att ni sparar tidningen tills nästa nummer kommer för att inte missa något! För att vara helt säker på att vara uppdaterad om vad som händer inom RTP-S rekommenderar vi att ni meddelar er mejladress till oss på info@rtps.se för att kunna få nyhetsbrev. Håll även utkik på hemsidan www.rtps.se och "gilla" gärna vår Facebook-sida "Personskadeförbundet RTP-S", där finns alltid det senaste nytt och eventuella förändringar!

RTP-S KANSLI

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

Här finns vi på RTP-S !



Kavallerivägen 24, Rissne Torg, 3 tr,
Tel. 08-545 622 60

Hitta till oss:

T-banestation Rissne. Kansliet ligger mittemot baksidan av T-baneutgången.



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



Linje 35 Nynäshamn-Bålsta, gå av vid station Sundbyberg C, ta T-bana mot Hjulsta, gå av vid station Rissne



Buss 118, 155, 157, 504 och 512 stannar vid Rissne Torg



Parkering, flera platser mittemot Kavallerivägen 24



Hiss 2 st i entrén

Välkomna!

B Posttidning

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

Retur till:

RTP-S, Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg



Framgångsrik rehabilitering i naturskön miljö

På Mälargården möts du av erfaren och kunnig personal. Vi är till för att din rehabilitering ska bli så framgångsrik som möjligt. Vår anläggning ligger i natursköna Sigtuna och här kan du fokusera på din rehabilitering utan störande moment. Vår 34-gradiga rehabiliteringsbassäng nyttjas frekvent till både gymnastik och avslappning. Funktionsnedsättning är inget hinder för att träna på vårt gym.



Förutom att du har enskild tid med sjukgymnast varje dag så finns ett stort utbud av gruppaktiviteter. Tillsammans tar vi fram ett rehabiliteringsprogram anpassat till dina förutsättningar.

Mälargården bedriver neurologisk rehabilitering för stroke, MS, postpolio och Parkinsons sjukdom.

För ytterligare information kontakta vår koordinator Lena på direktnummer 08-594 936 34.



www.malargarden.se