

RTP-S aktuellt

FÖR TRAFIK & POLIOSKADADE

NR 2 • 2006



Innehåll

Ledare

Ledare.....	2
Baden	5
Aktiviteter.....	6
Aktuell information	9
Kalendarium.....	12
Färdtjänst	14
Rapport.....	16
Resa till Alsace	16
Årsmöten.....	19
Thailand.....	21
Lokalföreningarna	22
Tips	23

RTP-S Aktuellt utges av:
Stockholms läns distrikt av Riksförbundet för Trafik- och Polioskadade, RTP-S

Adress: Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

Fax: 08-545 622 75

E-post: rtp-s@telia.com

Postgiro: 82 59 87-1

Postgiro för gåvor: 90 10 20-8

Org.nr: 816000-2054

Annonser:

Björn Svedheim 08-545 622 66

Ansvarig utgivare: Rolf Andersson

Redigering: Inga Borggren

Nästa nummer utkommer: Maj 2006

Manusstopp:

Måndagen den 3 april 2006

Layout och Tryckeri:

Globalt Företagstryck AB

Omslagsbild: Inga Borggren

Varför ska man vara medlem i RTP?

Frågan kan synas vara provokativ. Självklart ska man vara medlem i föreningen om man har en polioskada, whiplashskada, ryggmärgsskada, hjärnskada eller är amputerad.

God livskvalitet
RTP arbetar på många områden för att våra grupper ska kunna få en bättre livskvalitet. Det innebär bl.a. påverkansarbete, informationsarbete och egenvård/rehabilitering. Ett arbete som sker nationell, regional och lokal nivå. På lokal nivå kan vi också erbjuda en social verksamhet för att bryta isolering eller bara komma tillsammans och ha det trevligt. RTP-S erbjuder också som bekant en omfattande bad- och gymnastikverksamhet med över 200 medlemmar engagerade.

Hjälp oss att informera.
Det finns sannolikt många i länet som har en polioskada, whiplashskada, ryggmärgsskada, hjärnskada eller är amputerad men ännu inte är medlemmar i vår förening. Orsakerna kan naturligtvis vara många. Kanske känner man inte till vår existens och är således inte medveten om nyttan av att vara med i RTP.

Du som är en nöjd och positiv medlem sprid informationen till kompisar och andra som ännu inte är medlemmar i RTP. Positiv information sprider sig som ringar på vatten men negativ information har en rent otrolig spridningseffekt.

Kanslipersonalen och styrelsen ska självklart informera via våra kanaler, kvartalstidningen RTP-S Aktu-

ellt, vår hemsida och våra kontakter med vårdinrättningar för personer med "våra skador" och det görs också fortlöpande.

Kontakta styrelsen eller kansliet
Naturligtvis finns det synpunkter på det RTP gör. Tveka därför inte att ta kontakt med kansliet eller styrelsen och lämna både ros och ris. Gör det skriftligt för då kan dina tankar inte förvanskas. *Konstruktiv kritik är positiv i en kontinuerlig process för att utveckla föreningen.*

Föreningsverksamhet och medlemsavgiften

Den nedgång i engagemanget för aktiv medverkan i ideell föreningsverksamhet som kunnat skönjas de senaste åren har även drabbat RTP. Är medlemsavgiften 200 kronor för enskild medlem och 250 kronor för medlem och familjemedlemmar med samma adress något som avskräcker? Du får mycket information och kompetens om din skada och möjlighet att delta i tillgängliga aktiviteter.

Låt oss hjälpas åt att utveckla föreningen så att vi blir det självklara valet av organisation när man är trafik-, olycksfalls- eller polioskadad i Stockholms län.

Björn Svedheim
RTP-S kanslichef
Inga Borggren
Avgående ordförande

Redaktionskommittén har ordet

Skriv till oss i redaktionskommittén om du har idéer, uppslag eller bilder? Har Du kanske vackra vårt- och vinterbilder eller foton från aktiviteter du deltagit på till nästa nummer.

Kom ihåg att ange namn, adress och telefonnummer. Sänd materialet i god tid före manusstopp.

Alla bidrag stora som små är välkomna till vår medlemstidning. Bilder är mycket välkomna.

Redaktionskommittén förbehåller sig rätten att redigera insända bidrag.

MANUSSTOPP måndagen den 7 augusti 2006 är absolut sista dagen att lämna material till tidningen. Nummer 3 / 2006 utkommer omkring 6 september.

Skriv till RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg eller skicka fax 08-545 622 75 eller e-post till rtp-s@telia.com. Ange "Ämne: RTP-S Aktuellt".

Telefonnummer till RTP-S och RTP-StS

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid	Mån – Tors 09.00 – 16.00, Fre 09.00 – 14.00
Lunchstängt	11.30 – 12.00
Växel	08-545 622 60 Karl-Axel Stenqvist
Fax	08-545 622 75 E-post till RTP-S
	rtp-s@telia.com

Björn Svedheim	08-545 622 66	bjorn.rtp-s@telia.com kanslichef
Anders Lissegårdh	08-545 622 68	anders.rtp-s@telia.com
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.rtp-s@telia.com
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.rtp-s@telia.com
Joanna Bachorz	08-545 622 62	joanna.rtp-s@telia.com
Lena Ericson	08-545 622 73	lena.rtp-s@telia.com
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.rtp-s@telia.com
Yvonne Andersson	08-545 622 70	yvonne.rtp-sts@telia.com

StorStockholms lokalförening

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

Presentation av RTP-S styrelse och kommittéer efter årsmötet den 6 april 2006

• STYRELSEN

• Rolf Andersson ordförande

• Ordinarie ledamöter

• Marianne Björkander, Staffan Collin

• Sven Engbusk, Bengt-Erik Johansson

• Elsie Martinsson, Kerstin Svensson

• Ersättare

• Hans Hellström, Lena Hermansson-Ström, Eva Molnar

• KOMMITTÉER FÖR • SKADEGRUPPERNA

• Hjärnskadekommittén

• Esko Malenius, Kerstin Malmberg

• Poliokommittén

• Ali Reza Azarbad, Kjell Ivarsson

• Bengt Erik Johansson, Sture Johansson

• Ryggmargsskadekommittén

• Tommy Engh, André Lindberg

• Arne Nylander, Stefan Sundqvist

• Whiplashkommittén

• Hans Hellström, Marie Kärln, Marie

• Ryberg

• KOMMITTÉER, ÖVRIGT

• Färdtjänstkommittén

• Birgitta Flognfeldt, Irene Huber, Arne

• Nylander, Berit Park, Britt-Marie Sjö-

• qvist, Herbert Striem

• Ortopedtekniska frågor

• Tommy Engh, Miklos Molnar, Tommy

• Svensson

• Redaktionskommittén

• Barbro Andersson, Gabrielle Roland

• Waldén

• Resekommittén

• Barbro Andersson, Rane Hoonk, Åsa

• Orrgård, Birgit Peterson

• Simkommittén

• Marita Jansson, Rosita Kempe, Marie

• Kärln, Ruth Lindberg, Åsa Orrgård

• Sonja Pettersson, Else-Britt Österberg

Bättre klimat för rehabilitering



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

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

Vi har kurator, psykolog, läkare och sjuksköterskor. Två stora pooler, gymnastiksal och gym för egen träning. Egen restaurang och fritidsverksamhet.

Vi har avtal med Landstinget och kan erbjuda stabilt barometertryck och många timmars solsken.

Gör så här:

Vänd dig till Vintersol på telefon 0034 922 77 79 00 (vi talar svenska). Eller per e-mail till: caroline.hampus@vintersol.com
Vi kan berätta mer om rehabiliteringsmöjligheterna och skicka en remissblankett som du tar med till din läkare. Han/hon skriver en ansökan som skickas vidare till Landstingets handläggare. När du fått besked från Landstinget är du välkommen till en stimulerande rehabiliteringsperiod på Teneriffa.

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



www.bosse-kunskapscenter.se

Döbelnsgatan 59
113 52 Stockholm

Tel: 08 - 544 88 660
Fax: 08 - 544 88 661
Mail: bosse@bosse-kunskapscenter.se



Diagnoskurser

Valjevikens arrangerar diagnoskurser tillsammans med NHR.

Viktiga moment i kurserna är erfarenhetsutbyte med andra deltagare, föreläsningar, träning och aktiviteter.

Ansökan till kurs senast 8 veckor före kursstart.

PARKINSON

27 mars -- 13 april 2006

MG

27 feb -- 11 mars 2006

STROKE

15 maj -- 27 maj 2006

MS

30 jan -- 18 feb 2006

29 maj -- 16 juni 2006

NMD

13 mars -- 25 mars 2006

ALS

1 maj -- 13 maj 2006

28 augusti -- 9 sept 2006

Rehabilitering & Rekreation

Under hela året finns det möjlighet att komma till Valjevikens på rehabiliterings- och rekreationsvistelse.



FOLKHÖGSKOLA

Allmän kurs

Känn Dig för kurs

Genomförs löpande efter behov

AKTIVITETSKURSER

Ger dig möjlighet att prova och fördjupa dig i en aktivitet både praktiskt och teoretiskt.

Golfkurs -- Seglings kurs

Ridkurs -- Aktiviteskurs



Valjevikens Box 94 294 22 Sölvesborg

Tfn: 0456-151 15 Fax 0456-418 80

www.valjeviken.se info@valjeviken.se

Gymnastik • Simning • Bastu

BAD	KONTAKTPERSON	BADTIDER	VÅRENS SISTA BAD	HÖSTENS FÖRSTA
Danderyds Sjukhus (1+2)	Åsa Orrgård 08-755 69 93	Måndag 17.30–18.30 Bad eller matta	12/6	28/8
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Ruth Lindberg 08-570 241 80	Måndag 17.00–19.00	12/6	28/8
Liljeholmsbadet (1+3)	Else-Britt Österberg 08-32 37 08 kvällstid 0733-78 26 64	Onsdag 17.00–20.00	31/5 ej 24 maj	6/9
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Kempe 08-91 17 10	Söndag 09.00–11.00 OBS! Familjebad	28/5	27/8
Dragongården (2) UpplandsVäsby	Rolf Andersson 08-580 178 21	Måndag 17.00–18.00	inget uppehåll ej röda måndagar	
R.O.S omsorg & service (2) Norrtälje	Marie Kårlin 0176-23 99 90	Onsdag 17.00–20.00 4 grupper	7/6 ej 24 maj	30/8
Södertälje (Lotsen) (2)	Marita Jansson 08-550 149 48	Onsdag 17.15–18.15 1 grupp	7/6 ej 24 maj	6/9
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2)	Åsa Fagerström 08-587 521 40	Tisdag 14.30–15.00	30/5	5/9
1) sjukgymnast finns 2) 32 – 34 grader i vattnet 3) 27 - 30 grader i vattnet				
OBS! Anmäl alltid förhinder till badets kontaktperson.				

Är Du Trafik-, Polio- eller Olycksfallsskadad och medlem i RTP ?

Vill Du få guldkant på tillvaron? Vill Du må bättre? Vill Du få motion i en bassäng med 34° vatten? Det finns hjälpare vid våra bad!

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

Aktiviteter

MEDLEMSAKTIVITETER för RTP-MEDLEMMAR

- ♥ Alla medlemmar i RTP Stockholms län bjuds in till samtliga temakvällar och föreläsningar. Många aktiviteter är av intresse för flera skadegrupper oberoende av vilken skadekommitté som initierat aktiviteten.
- ♥ Det är få skadespecifika aktiviteter exklusive Samtalsgrupperna.
- ♥ Öppna Hus två gånger per år för att samla nya och gamla medlemmar oberoende av skada.

SAMTALSGRUPP för HJÄRNSKADADE

- **Tisdag** 13.00 – 15.00
16 maj, 13 juni, 22 augusti, 12 september,
17 oktober, 14 november och 12 december

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

Anmäl dig till RTP-S kansli, telefon 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com
Kontaktperson är Christer Olsén 08-545 622 63 eller e-post christer.rtp-s@telia.com
Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg!

SAMTALSGRUPP för POLIOSKADADE

- **Tisdag** 13.00 – 15.00
30 maj, 29 augusti, 26 september, 31 oktober
och 28 november

Samtalsgruppens möten är öppna för alla polioskade. Deltagarna tar upp aktuella ämnen eller problem och diskuterar lösningar. Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.

Anmälan senast måndagen före mötesdagen till RTP-S växel 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com
Kontaktperson är Inga Borggren 08-754 43 02.
Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg!



SAMTALSGRUPP för WHIPLASH

- **Onsdag** 14.00 – 16.00
17 maj, 13 september, 11 oktober, 15 november
och 13 december
- **Torsdag** 18.30 – 20.30
18 maj, 14 september, 12 oktober, 16 november
och 14 december

Samtalsgruppen för whiplashskadade träffas under våren på onsdagar på dagtid eller på kvällstid torsdagar. Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.
Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S växel 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com. Kontaktperson är Maude Stenberg 08-545 622 65 eller e-post maude.rtp-s@telia.com
Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg!



KOM OCH SJUNG med Bofinkarna

- **Tisdag** 18.00 – 20.30
6 juni

Kören Bofinkarna träffas första tisdagen i månaden. Du som tycker om sång och musik, kom och sjung med Bofinkarna! Hör gärna av dig till RTP-S kansli för mer information 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com
Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg!



VÅRAVSLUTNING i Tyresö slottsskog

- **Tisdag 13 juni 13.00**
på slottets borggården 15.30 avslutning

RTP-S våravslutning sker med ett besök i Tyresö slottsskog med en tipsrunda med fina priser och samkväm till självkostnadspris. En härlig eftermiddag i den vackra parken väntar oss.

Hoppas vi ses!

Anmälan senast fredag 9 juni till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller via e-post rtp-s@telia.com

Resväg:

Med buss 875 från Gullmarsplan till Tyresö kyrka eller buss 805 till Tyresö Slott.

Med bil Nynäsvägen söderut förbi Globen, sedan väg 229 mot Tyresö – förbi Tyresö centrum mot Gamla Tyresö – följ skyltning Tyresö slott.

SPELKVÄLLAR

- **Torsdag 16.00 – 19.30**
18 maj, 15 juni och 31 augusti

Kortspel och samvaro! Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.

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

Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg!

STUDIECIRKELN

"FÄRG, FORM OCH HÄLSA" I HANINGE

Mellan 13.00 – 16.00 träffas vi:

- **Måndag 22 maj** Utflykt till Tyresta by
- **Måndag 19 juni** Egen aktivitet
- **Måndag 28 augusti** Torkasommarblommor

Alla intresserade medlemmar oberoende av skada kan anmäla sig till studiecirkeln "Färg, form och hälsa". Välkomna till Moränvägen 3, ABF-lokalen i Jordbro i Haninge. Ingen deltagaravgift! Kaffe med bröd till självkostnadspriset 15 kronor.



- **Anmälan** till RTP-S växel 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com
- Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller e-post yvonne.rtp.sts@telia.com

STADSPROMENADER

- **Onsdag 31 maj**
14.00 start vid Stortorget
16.00 avslutning vid Stadsmissionens café

Vi gör en kortare tur tillsammans med vår guide Jerker Thorén, undviker branta backar och avslutar med kaffe på Stadsmissionens café vid Stortorget. Observera att promenaderna är tillrättalagda för våra medlemmar men vi har inga hjälpare. Tillgängligheten för manuella rullstolar på toalett och café har vi kollat upp.

Anmälan senast onsdag 24 maj till RTP-S växel, telefon 08-545 622 60 eller e-post rtp-s@telia.com. Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70, e-post yvonne.rtp.s@telia.com. Deltagaravgift 30 kronor betalas på platsen.

OBS antalet deltagare är begränsat! Välkommen!

Om du vill ingå i en grupp som är intresserad av att delta i stadspromenaderna kan du göra en intresseanmälan till Yvonne Andersson.

Medlemmarna som hörsammade uppropet om intresseanmälan för stadspromenader i nr 1, kontaktades och hade möjlighet att delta på promenad den 26 april i Kungsträdgården. Vi startade vandringen med vår guide Jerker Thorén vid Sverigehuset och slutade vid Jakobs Kyrka. Nedanför kyrkan finns Café Söderberg där vi hade möjlighet att dricka kaffe. Avgiften 30 kronor för den guidade turen, betalades vid starten.

AKVARELLMÅLNING

Vill du vara med i vår grupp och måla akvarell på RTP-S kansli? Alla målar på sitt sätt och det är mycket skatt och glädje vid våra träffar. Vi pratar också om färger och olika tekniker. Vi träffas en gång i månaden i RTP-S lokaler. Gruppen går också på olika konstutställningar och gör en del resor till självkostnadspris. Ta med papper, penslar och färger om du har samt eget fika för att vi ska ha ännu trevligare tillsammans.

- **Onsdag 13.00 – 15.30**
31 maj, 6 september, 4 oktober, 1 november och 29 november



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

Kontaktperson är Åsa Fagerström, 08-732 93 11, 0704-84 38 13 eller e-post asafagerstrom@hotmail.com

Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg!

VERNISSAGE



• Onsdag 30 augusti 14.00 – 16.00

Lokalföreningarna informerar!

NORDVÄSTRA STORSTOCKHOLMS lokalförening

Styrelsen och revisorer 2006

Rolf Andersson ordförande

Hans Hellström vice ordförande

Barbro Andersson kassör

Bengt-Erik Johansson sekreterare

Tommy Svensson, Pia Selin-Rydborg, Mia Svensson

Revisorer: Irene Eriksson, Hans Andersson

NORRTÄLJE lokalförening av RTP

Styrelsen 2006

Marie Kärllin ordförande

Raija Korhonen vice ordförande

Ingmarie Lindström sekreterare

Siv Palm kassör

Nann Palmgren, Lennart Olsson, Lars Pettersson,

Birgit Peterson, Karl Karlsson, Lennart Olsson, Anita

Knutsson

Marie Kärllin nås på telefon 0176-23 99 90 eller 0703-16 10 07.

Föreningens telefonnummer 0703-85 26 30. Du kan lämna ett meddelande så hör någon av sig till dig.

Marie Kärllin, ordförande i Norrtälje lokalförening har ordet: 30 medlemmar i Norrtälje träffas regelbundet en gång i veckan vid badet.

Vi har annonserat och frågat om intresseanmälan om självhjälsgrupp och boule men ingen har hört av sig. Vi gör nu ett nytt försök. Du som är intresserad av att delta i en självhjälsgrupp eller spela boule hör av dig till Nann Palmgren 0176-161 44.

Har du som är medlem något förslag på verksamhet vi i Norrtälje kan göra. Hör av dig till Marie Kärllin.

• Akvarellgruppen inom RTP-S ställer ut sina alster på RTP-S kansli.

• Kom och titta och ta chansen att träffa oss i gruppen.

• Du bjuds på något svalkande! Välkommen!

• Tavlorna kommer att hänga under hösten 2006.

• Välkommen till RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11

• Sundbyberg!

• SÖDERTÄLJE lokalförening av RTP

• Styrelsen 2006

• Eva Molnár ordförande

• Sigvard Carlsson vice ordförande

• Britt Widen kassör

• Miklos Molnár sekreterare

• Leila Haukkala, Sture Johansson, Bruno Stockinger,

• Karin Bodin

• Södertälje Lokalförenings planer för våren 2006:

• • Hobbykvällar 29 maj och 5 juni.

• • Vårutflykt till Linköping.

• STORSTOCKHOLMS lokalförening av RTP

• Styrelsen 2006

• Catalin Westenheim ordförande

• André Lindberg vice ordförande

• Britt Ljunggren kassör

• Ulla Persson sekreterare

• Ali Reza Azarbad, Kjell Dragon Ivarsson, Ann-Christine Sandhammar

• Ledamöterna presenterar sig:

• **Catalin Westenheim**, ordförande 48 år: whiplashskadad sedan 17 år med bestående men efter skadan. Gick

• med i RTP för att träffa andra skadade på samma vill-

• kor, är föreningsmänniska sedan urminnes tider vilket

• gör att jag trivs i dessa sammanhang. Jag hoppas att jag

• kan tillföra lokalföreningen något som ordförande och

• att vi får en verksamhet som vi kan vara stolta över.

• Min vision är att vi ska fylla livet med livskvalité och

• inte livskvantitet.

• **André Lindberg**, vice ordförande, 47 år: kommer

• ursprungligen från Båstad i Skåne. Flyttade till Sthlm

• 1988. Jag är ryggmärgsskadad sedan 5½ år efter en

• dykolycka i Brasilien. Ett meningsfullt liv skapar jag

genom att dela med mig av erfarenheten som jag fått genom åren som rullstolsburen. Jag medverkar vid föreläsningar och jag är aktiv i ett flertal styrelser. Min vision är att se ett starkare och aktivare föreningsdeltagande i RTP. Att utveckla kommunikationen mellan medlemmar och förening. Skapa aktivare rum (aktiviteter) för våra medlemmar att delta och utvecklas i tillsammans med RTP.

Britt Ljunggren, kassör: Min första kontakt med RTP hade jag tidigt 80-tal. Inkörssporten var badkvällarna på Danderyd. Ganska snart blev jag vald till lekmanarevisor i riksförbundet och Mälargården, funktioner som jag hade i ca 20 år. Under 80-talet ingick jag i resekommittén och i RTP-S, dåvarande länsförenings, styrelse samtidigt som jag fick möjligheten att satsa hårt på mitt yrkesarbete. Under ett antal år drog jag ner på det ideella arbetet i RTP. Sedan Stiftelsen för Trafik- och Polioskadade bildades i början på 90-talet har jag fungerat som kassör. Jag har ingått i StorStockholms styrelse ett antal år, som kassör under 2005 och i RTP-S poliokommitté under 2 år och där arbetat för friskvård t ex möjligheten att träna på Bosön.

Ulla Persson, sekreterare, 53 år: polioskadad sedan spädbarnsåldern och har på senare åren utvecklat postpolio. Kommer ursprungligen från Frösön i Jämtland sedan många år Lidingöbo. Arbetar för när på Riksidrottsförbundet/SISU Idrottsutbildarna med kommunikationsfrågor såsom elektronisk kommunikation, IT-information m.m. Har tidigare arbetat som utbildare i ett IT-företag.

Kjell Dragon Ivarsson: fick polio 3 år gammal. Opererades för spetsfot vid 15 års ålder och har sedan dess levt ett näst intill normalt liv. Fick diagnosen Post poliosyndrom för 10 år sedan. Blev aktiv i RTP efter min pensionering och har varit styrelseledamot i RTP-StS och medlem i poliokommittén. Ordförande i StorStockholms Lokalförening, RTP-StS, under 2005.

Ali Reza Azarbad 44 år: är född Iran. Fick polio när jag var ett år, har jobbat som lärare i hemlandet. Jag har bott i Sverige i 18 år. Har jobbat som montör, tryckare och med arkivering i olika företag. Har varit medlem i RTP i snart 15 år. Fick postpolio diagnos för 4 år sedan. Vill gärna utnyttja mina kunskaper för medlemmarnas skull.

Ann-Christine Sandhammar, 50 år: har en inkomplett ryggmärgsskada i halsryggen efter en misslyckad operation 1996. Dessförinnan arbetade jag som barnmorska inom mödravården på södra sidan av stan. Har engage-

rat mig i RTP för att hjälpa till att förbättra livskvalitén för olika skadegrupper samt att försöka förbättra samarbetet mellan olika organisationer. Ett ökat samarbete gör oss till en större och starkare grupp som kan göra sin röst hörd gentemot politiker och myndigheter.

StorStockholms ordförande har ordet:

Det är på årsmötet vi medlemmar kan göra våra röster hörda. StorStockholms Lokalförening hade sitt årsmöte den 23 februari 2006, med 16 medlemmar av ca 2000. Tråkigt att så få vill delta. Årsmötet är ingen rolig förrättning men det är högsta beslutande organ i lokalföreningen. Vi måste naturligtvis följa stadgarna och föredragningslistan. Förra årets verksamhets- och resultatrapport behandlas, val av styrelseledamöter/revisorer och fastställande av nästa års plan och budget för verksamheten.

Aktuellt frågor för styrelsen är:

Vilken inriktning ska vi ha på vår verksamhet?
Hur ska styrelsen vara sammansatt för att göra ett bra arbete?
Kan vi göra årsmötena mer attraktiva för dig som medlem?

Här kan du som medlem vara med och påverka, komma med idéer som du kanske tycker att vi ska pröva. Vi måste vara en levande lokalförening där vi kan mötas och ha roligt tillsammans oavsett funktionshinder.

Självklart måste det finnas allvar med i bilden där man diskuterar hur vi kommer vidare, hur vi ska jobba gentemot kommuner, landsting och inte minst mot våra riksdagspolitiker och vilka krav kan vi ställa. Vi är en opolitisk förening enligt stadgarna vilket gör att vi måste ställa krav mot alla politiker oavsett färg. Det gäller vår framtid - med neddragningar eller ökningar i ekonomin. Det är vi som får känna av när man drar in på färdtjänsten, städhjälp etc. Det är via dig som medlem vi får höra hur det fungerar i verkligheten och vi som är förtroendevalda i styrelsen vill försöka påverka beslutsfattarna.

Jag uppmanar er att kontakta mig om era funderingar kring vår lokalförenings verksamhet. Jag kan inte lova att vi kan genomföra allt men jag lovar att lyssna på er och era förslag.

Catalin Westenheim, ordförande

StorStockholms Lokalförening

E-postadress: brytarspetzen@hotmail.com

Du når föreningen via Yvonne Andersson på RTP-S kansli 08-545 622 70, Må 09.00-15.30 Ti och To 09.00-16.00 eller via RTP-S växel 08-545 622 60.

Färdtjänst

Resetilldelning

Som säkert de flesta redan vet, beslutade färdtjänstförvaltningen den 17 januari om den extra resetilldelningen för 2006 enligt följande: resenärer med specialfordon har fortfarande fri tilldelning, taxiresenärer med tillstånd för ensamåkning har fri tilldelning efter behov (måste ansökas om resor via kundtjänst). Övriga taxiresenärer har fortfarande 17 resor extra i kvartalet + grundtilldelningen 72 resor/år.

Handikapporganisationerna har gemensamt ställt krav till färdtjänstnämnden om ett fritt resande för alla. Nämnden har gett ett uppdrag till färdtjänstförvaltningen att ta fram underlag på hur resandet ser ut (gäller taxiresenärer). Förvaltningen har kommit fram till att det är ca 3,2 % som inte klarar sig med 140 resor/år. I skrivande stund är det inte känt vad politikerna har svarat.

Projektet "att resa kollektivt"

Vägverket kommer att anställa ett antal s.k. Plusarbetare som ska knytas till ARK-projektet bl.a. om "resstöd" ute i trafiken och som medhjälpare vid sjukhusbesök. Detta för att fler ska våga prova på att åka med kollektivtrafiken.

Resebeställning över Internet

Det finns möjlighet att beställa både taxiresor och resor med specialfordon över Internet med Resebeställning Online dygnet runt. Man behöver en dator med Internetuppkoppling samt en fyrsiffrig PIN-kod. För att få behörigheten som krävs kan man ladda hem information och anmälningsblankett från Färdtjänstens hemsida www.sll.se/fardtjanst, skicka en e-post till auto@fijn.sll.se eller ringa Kundservice 08-720 80 80. Med Resebeställning Online slipper Du telefonköer och undviker missuppfattningar. Ytterligare en fördel är att Du får en bättre översikt över redan beställda resor. Du kan också avbeställa resor, dock senast 30 minuter före beställd tid. Alla resor kan bokas 28 dagar före avresedag. För upplysningar kan Du kontakta Therése Gusén på Kundserviceavdelningen, 08-504 225 76.

Alkolås för tryggare resor

Färdtjänsten har på landstingets uppdrag gjort en utredning om krav på alkolås i alla specialfordon och taxibilar som kör färdtjänst. När det gäller taxifordon så kommer

- frågan att prövas vid nästa upphandling, 2007.
- För att underlätta och påskynda införandet av alkolås i redan upphandlade specialfordon, under innevarande avtalsperiod, kommer Färdtjänsten under 2006 att erbjuda sig att betala 50 % av inköpspriset samt installationskostnaden. I Närtrafiken kommer alla nya bussar att vara utrustade med alkolås.

Bemötande

- Färdtjänsten har startat ett projekt för att kartlägga, planera och genomföra en bemötandebildning.
- Under 2006 kommer förare av specialfordon att utbildas liksom Färdtjänstens egen personal, totalt ca 1 100 personer. För att skapa ett bättre bemötande fokuseras det på ökad medvetenhet om eget och andras beteende samt kunskap om attityder och värderingar. Detta ska skapa ett bättre bemötande i resans alla led, från beställningsmottagning till bemötande i själva fordonet.
- Även SL:s personal ska genomgå samma utbildning, eftersom färdtjänstresenärer i större utsträckning hänvisas till anpassad allmän kollektivtrafik och då är ett gott bemötande mycket viktigt.

För färdtjänstkommittén Birgitta Flognfeldt

- **Färdtjänstkommittén har efter RTP-S årsmöte 6 april 2006 följande ledamöter:**

- Birgitta Flognfeldt 08-531 706 48 0706-92 57 16
birgitta.flognfeldt@comhem.se
- Britt-Marie Sjökvist 08-765 82 07 0705-37 35 84
08-767 35 87 fax
- Irene Huber 08-532 531 02
ann.huber@chello.se
- Herbert Striem 08-25 62 64 08-26 75 54 fax
h.striem@telia.com
- Berit Park 08-582 463 69
- Arne Nylander 08-765 13 97 inkl fax
arne_nylander@swipnet.se

Rh – föreningarna agerar gemensamt för enhetstaxa i färdtjänsten.

Från och med maj månad 2006 införs en enhetstaxa inom kollektivtrafiken i Stockholms län. Det innebär att en resenär betalar 20 kronor per enkel resa.

I den särskilda kollektivtrafiken - **färdtjänsten** – genomförs inte motsvarande prissänkning. För färdtjänstresenärerna kvarstår den gamla taxan 70 kronor per påbörjad 30 km vid varje resa.

Rh-föreningarna har i brev till Stockholms läns landsting krävt att 30- kilometersgränsen slopas så att även färdtjänstresenärer ska omfattas av enhetstaxan oavsett hur långt man åker inom länet. I skrivelsen framfördes

också att taxorna för färdtjänsten ska ses över i likhet med vad som gjorts för övrig kollektivtrafik.

Rörelsehinderföreningarna i Stockholms län är följande 5 föreningar:

NHR Stockholms län

RBU Stockholms län

Reumatikerdistriktet Stockholms län

RTP-S Stockholms läns distrikt

DHR Stockholms läns distrikt.

Stöd utgivningen av ^{RTP-S}aktuellt genom att sätta in lägst 50 kronor på pg 2 94 10-8.

Aktuell information

Handisam – en ny myndighet

Handisam - Myndigheten för handikappolitisk samordning startade den 1 januari 2006.

Grundstommen i den nya myndigheten består av *Bemötandegruppen på det gamla Sisus och Tillgänglighetscentret hos Handikappombudsmannen.*

Handisam har ett strategiskt uppdrag att verka pådrivande i svensk handikappolitik. Handisam skall ”påskynda utvecklingen mot ett samhälle där alla kan delta jämlikt oavsett funktionsförmåga”.

Genereladirektör är Carl Älfsvåg och ca 14 medarbetare är rekryterade enligt information på deras provisoriska hemsida www.handisam.se. Än så länge befinner man sig i ett uppbyggnadsskede d v s diskuterar verksamhetsplan, fördelning av arbetsuppgifter och uppbyggnad av hemsida. Handisam har kontor i Globenområdet.

Ny slags handprotes erbjuds i Göteborg

Operation Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg har som första sjukhus i Skandinavien kunnat operera in en ny typ av handledsprotes på patienter med svåra handikapp från handledsskador eller förslitningar. Protesen gör att patienterna kan vrida handen och även lyfta tungt, vilket äldre proteser inte klarade.

Protesen har utvecklats av den amerikanske kirurgen Luis Scheker, som var med på de fyra operationer som genomfördes på Sahlgrenska den 8 och 9 mars i år.

Ur från Dagens Medicin 11/2006 sidan 8

Kalendarium

Obs! 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.

Maj

Tisdag	16	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Hjärnskadade	Sid
Onsdag	17	14.00 – 16.00	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid
Torsdag	18	16.00 – 19.30	Spelkväll	Sid
Torsdag	18	18.30 – 20.30	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid
Måndag	22	13.00 – 16.00	Studiecirkel i Haninge	Sid
Onsdag	24		Anmälan till Stadspromenad	Sid
Tisdag	30	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Polio	Sid
Onsdag	31	13.00 – 15.30	Akvarellmålning	Sid
Onsdag	31	14.00 – 16.00	Stadspromenad	Sid

Juni

Fredag	2		Senaste anmälan till Öppet Hus	Sid
Tisdag	6	18.00 – 20.30	Bofinkarna	Sid
Torsdag	8	17.30 – 21.00	ÖPPET HUS	Sid
Fredag	9		Senaste anmälan till Våravslutning	Sid
Tisdag	13	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Hjärnskadade	Sid
Tisdag	13	13.00 – 15.30	Våravslutning, Tyresö slottsskog	Sid
Torsdag	15	16.00 – 19.30	Spelkväll	Sid
Måndag	19	13.00 – 16.00	Studiecirkel i Haninge	Sid

Augusti

Tisdag	13	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Hjärnskadade	Sid
Måndag	28	13.00 – 16.00	Studiecirkel i Haninge	Sid
Tisdag	29	13.00– 15.00	Samtalsgrupp, Polio	Sid
Onsdag	30	14.00 – 16.00	Vernissage	Sid
Torsdag	31	16.00 – 19.30	Spelkväll	Sid

Kalendarium

September

Onsdag	6	13.00 – 15.30	Akvarellmålning	Sid
Onsdag	13	14.00 – 16.00	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid
Torsdag	14	18.30 – 20.30	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid
Tisdag	22	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Hjärnskadade	Sid
Tisdag	26	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Polio	Sid

Oktober

Onsdag	4	13.00 – 15.30	Akvarellmålning	Sid
Onsdag	11	14.00 – 16.00	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid
Torsdag	12	18.30 – 20.30	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid
Tisdag	17	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Hjärnskadade	Sid
Tisdag	31	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Polio	Sid

November

Onsdag	1	13.00 – 15.30	Akvarellmålning	Sid
Tisdag	14	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Hjärnskadade	Sid
Onsdag	15	14.00 – 16.00	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid
Torsdag	16	18.30 – 20.30	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid
Tisdag	28	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Polio	Sid
Onsdag	29	13.00 – 15.30	Akvarellmålning	Sid

December

Tisdag	12	13.00 – 15.00	Samtalsgrupp, Hjärnskadade	Sid
Onsdag	13	14.00 – 16.00	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid
Torsdag	14	18.30 – 20.30	Samtalsgrupp, Whiplash	Sid

OBS!

Anmäl ditt deltagande genom att ringa, faxa eller skicka e-post till distriktskansliet, telefon 08-545 622 60, fax 08-545 622 75 eller e-post rtp-s@telia.com

OBS! Adressen är RTP-S lokaler på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg om inget annat anges!!

Rapport

RTP-NV rapporterar från sin medlemsträff på Mälargården

Nordvästra Storstockholms lokalförening hade medlemsträff den 9 februari på Mälargården i Sigtuna. 25 personer hade tagit sig dit på glashala vägar och snöstorm.

Suzanne Bergman, verksamhetschef på Mälargården, presenterade sig själv och senaste nytt angående rehabiliteringen av polio/postpolio- och whiplashskadade på Mälargården.

Doktor Lennart Silverstolpe redogjorde för sin metod "Behandling av djupa smärtor i det tredje nervsystemet". Vi är ett antal personer från RTP-NV som fått behandling av Lennart Silverstolpe och vi upplever behandlingen som effektiv. Den har gett oss smärtlindring och ett bättre allmäntillstånd.

Ett stort tack till alla deltagare och till Mälargården, som gjorde kvällen till en trevlig och lärorik afton.

Text och foto: Hans Hellström



Rehabiliteringsgaranti

Rehabiliteringsgarantin omfattar personer som är sjukskrivna från arbetet på grund av stressrelaterade psykiska besvär eller värk i rygg, nacke och axlar.

Från och med 1 januari 2006 gäller det gemensamma åtagandet mellan Försäkringskassan i Stockholms län och Stockholms läns landsting.

Kunskaperna om stressrelaterad psykisk ohälsa har vuxit under senare år. Det har bland annat inneburit att Försäkringskassan och Stockholms läns landsting har kunnat utarbeta ett gemensamt metodstöd för rehabilitering av personer med stressrelaterad psykisk ohälsa och personer med värk i rygg, nacke och axlar. Metodstödet bygger på de senaste vetenskapliga rönen och innehåller rekommenderade insatser för att komma tillrätta med den psykiska ohälsan.

Rapport från RTP-S Årsmöte april 2006

Följande motioner från medlemmar behandlades och årsmötet godkände styrelsens svar.

Motion 1

E-postlistor

RTP centralt och/eller distriktet eller lokalavdelningen startar e-postlistor uppdelade efter skadeorsak så att man kan komma i kontakt och diskutera med andra medlemmar även om man inte orkar ta sig till möteslokalerna.

Styrelsens svar

PUL tillåter inte att vi bygger upp e-postlistor direkt från medlemsmatriklarna.

För att tekniskt kunna klara av det som motionären önskar behövs egen mailserver och kompetens/kapacitet för att kunna hantera listorna. Styrelsen anser inte med hänsyn till den ekonomiska situationen att man skall prioritera detta.

I och med detta anses motionen besvarad.

Motion 2

Familjebad

Den badverksamhet som lokalföreningen bedriver utökas med någon tid då man som småbarnsförälder får chansen att bada tillsammans med sitt barn i en riktigt varm bassäng. Om en sådan verksamhet redan finns bör det klarare framgå av information från RTP-S.

Styrelsens svar

Familjebad finns redan på Långbrobadet, söndagar 09.00 – 11.00. Information om detta kommer att införas vid badinformationen i RTP-S Aktuellt beträffande Långbrobadet.

I och med detta anses motionen besvarad.

Motion 3

Gruppsamtal

Distriktet, RTP-S, startar en verksamhet med gruppsamtal.

Vid dessa samtal använder sig av metoden co-counselling, genom att hyra in en erfaren handledare till några tillfällen.

Beskrivning av metoden:

"Co-counselling, samrådgivning, är en form av ömsesidig hjälp. Några människor träffas t.ex. en gång i veckan, två timmar åt gången. Personerna sitter mitt emot varandra. De turas om att inneha rollen som klient resp. rådgivare, counsellor. Den som är klient skall få full uppmärksamhet. Counsellorn skall lyssna och hjälpa den andre att få utlopp för sina tankar och känslor. Enkla medel är rollspel, att upprepa vissa nyckelord och motsäga själv-

avvärande påståenden. Medhjälparen skall ge feedback men inte presentera några tolkningar. Vid dessa samtal kan känslor få sitt utlopp, varigenom den ursprungliga smärtsamma händelsen kan förlora sin laddning och personen befrias från de stela känslor- och beteendemönster som skapats. Urladdningen är en läkeprocess: efter urladdningen kommer omvärderingen. Man kan då rikta uppmärksamheten utåt och låta känsla, kreativitet och intellekt komma till uttryck på ett vettigt sätt. Minnena ses i en annan dager, och man får en kunskap som gör att liknande blockeringar kan undvikas i framtiden.”

Styrelsens svar

RTP-S har redan denna typ av verksamhet genom de samtalsgrupper för de olika skadegrupperna. Vad gäller whiplash finns samtalsgrupper både på dagtid såväl som på kvällstid. I och med detta anses motionen besvarad.

Motion 4

Hjälpmedel

RTP centralt köper in och hyr ut vissa hjälpmedel som efterfrågas av medlemmarna och som medlemmarna inte kan få tag på via andra kanaler, exempelvis trehjulig cykel.

Styrelsens svar

Erfarenheter från tidigare då RTP hade uthyrning av fritidshjälpmedel som iskätkar och kanoter var att det var logistiskt svårt att hantera det och att försäkrings/ansvarfrågan var oklar. Styrelsen anser därför att man inte kan satsa på uthyrning av hjälpmedel för att vi inte kan ta ansvar för och garantera funktionen. I och med detta anses motionen besvarad.

Motion 5

Juridisk hjälp

RTP centralt eller på distriktsnivå anställer en jurist som kan ge juridisk hjälp till enskilda medlemmar gentemot försäkringskassan. Kostnader för sådan juridisk hjälp omfattas inte av exempelvis trafikförsäkringar.

Styrelsens svar

Distriktet har inte ekonomiska möjligheter att åta sig sådan verksamheten. RTP stödjer inte enskild medlem juridiskt på någon nivå. Föreningen anvisar endast lämplig kompetens exempelvis advokater anslutna till RTP:s juridiska nätverk.

I och med detta anses motionen besvarad.

Motion 6

Reseverksamhet

Den reseverksamhet som distriktet, RTP-S, bedriver/stödjer utökas med charterveckor där man har tillgång till sjukgymnast, akupunktur och akupressur på barnvänliga hotell, där även barnverksamhet bedrivs.

Styrelsens svar

Tillräckligt med seriösa erbjudanden om resor av det slag som motionären föreslår finns på den allmänna resemarknaden. RTP-S ser därför ingen anledning att starta upp en sådan verksamhet. I och med detta anses motionen besvarad

Motion 7

RTP-S Aktuellt

Lägg ned tidningen och köp istället egenannonser i tidningen Liv, eller på annat sätt gör en överenskommelse att sprida den information som nu finns i RTP-S Aktuellt med tidningen LIV. Använd frigjorda ekonomiska resurser till fler artiklar i tidningen Liv om behandlingar och rehabilitering. Även lokal-föreningarnas information borde kunna spridas på detta sätt.

Styrelsens svar

RTP-S Aktuellt är en viktig informationskanal till våra medlemmar. I vissa avseenden kompletterar LIV och RTP-S Aktuellt varandra genom att den förra publikationen (som ges ut av förbundet) har mer generell information om våra skadegrupper/skador. RTP-S Aktuellt skall spegla vad som händer inom Stockholms län. Vår bestämda uppfattning är att RTP-S Aktuellt skall vara en egen produkt och distriktets ansvar. LIV och RTP-S Aktuellt utges av två av varandra oberoende juridiska personer. Om distributionsformen skall vara annorlunda än i dagsläget för RTP-S Aktuellt (som utges av RTP-S) är något som måste utredas. Detta kan vägas in vid de fortloppande uppföljningarna av kostnaderna för tidningen.

I och med detta anses motionen besvarad.

Motion 8

Spartips

lokalförening och/eller distriktet och/eller RTP centralt sätter igång att samla och sprida ekonomiska spartips, eftersom många medlemmar lever på låga ersättningar. Undersök om det finns firmor som vill sponsra medlemmarna, starta utbytescirkel av sådant som kan intressera många medlemmar.

Styrelsens svar

Tillräckligt med seriösa erbjudanden om ekonomisk hjälp erbjuder bl.a. bankerna. RTP-S ser ingen anledning att via föreningen erbjuda denna typ av tjänster.

I och med detta anses motionen besvarad.

Motion 9

Tider för möten/aktiviteter

Möten/aktiviteter som distriktet arrangerar läggs på sådana tider att det kan anpassa till småbarnsföräldrar som måste hämta barn på dagis. Det skall finnas tid så att man hinner hem och vila innan det är dags att hämta på dagis (för de flesta ca kl 15-16.30). På så sätt kan även vi som är småbarnsföräldrar delta.

Styrelsens svar

Styrelsen kommer att överväga om ändring av mötestider kan justeras för att tillmötesgå motionären. Styrelsen måste dock ta hänsyn till andra önskemål som att inte ha möten alltför tidigt och att det skall passa med luncher etc. I och med detta anses motionen besvarad.

Aktiv Ortopedteknik informerar om underbensproteser

På uppdrag av en av föreningens medlemmar kommer här en kort inblick i de komponentval vi som ortopedingenjörer har att arbeta med vid dagens protesförsörjningar. Inte bara nyaste nytt, snarare en kort sammanfattning av möjligheter och begränsningar. Vi har valt att fokusera på underbensproteser då detta är den största av protesgruppen.

Underbensproteserna består i stora drag av tre delar; hylsa, rörskelett och fot. Detta är också den uppdelning vi valt nedan.

Hylsa

Protesens ytterhylsa tillverkas vanligen av glasfiberlaminat. För innerhylsan och dess fastsättning finns dock en uppsjö av varianter.

Vaccumförankring ger en effektiv, komfortabel och säker hylssuspension. Denna metod kräver dock att volymförändringarna på stumpen är små. Systemet bygger på att man får ett undertryck mellan de båda hylsorna. Detta kan åstadkommas antingen genom en integrerad tätningssring på nedre delen av innerhylsan eller med en manschett över knäet. I de båda fallen sitter en ventil i botten av hylsan.

Förankring av protesen med mekaniskt lås i botten av en innerhylsa (liner), antingen med hjälp av pinne eller snöre, används ofta. Utvecklingen av ovan nämnda liners har på senaste tiden gått starkt framåt. Det finns nu ett stort urval av materialtyper och hårdheter. Detta ger en större möjlighet att skapa en individuellt väl anpassad hylsa. Forskning pågår för att ytterligare

utveckla komforten och hudens miljö i hylsan.

Traditionell med innerhylsa i gummi används förstås fortfarande även om antalet brukare minskar.

Rör

Röret är länken mellan hylsa och fot. Vanligen används ett enkelt rör i aluminium eller titan för att ge protesen så låg vikt som möjligt. Vid behov kan man använda en adapter som tillåter brukaren att rotera kring det belastade benet med bibehållen kontakt mellan protesfot och underlag. Önskad kraft mellan stump och proteshylsa, som kan leda till stumpproblem, kan på så sätt reduceras. Det finns även stötdämpande adaptrar att applicera.

Även om en adapter ger förutsättningar för ett mer naturligt rörelsemönster och ökar komforten måste man dock ta i beaktande att det ger en viss viktökning av protesen och kräver plats.

Protesfot

Protesfötter är ett område där utvecklingen gått mycket framåt. Idag är det vanligt med dynamiska kolfiberfötter där stöten från hälsättningen absorberas och omvandlar denna energi för att driva brukaren fram över steget. Det har i undersökningar visats att även mindre aktiva brukare drar nytta av energibesparingen som en dynamisk fot ger. Det finns även fötter som kombinerar detta med multiaxiell ledrörlighet vilket gör att foten kan anpassa sig väl vid gång på ojämnt underlag.

En nyhet för många är att det finns



Delfotsproteser i traditionellt och silikonutförande.

föttyper med möjlighet att själv ställa klackhöjd efter de skor man för tillfället använder. Även dessa fötter är tillverkade i kolfiber för bra respons och flexibilitet.

Kosmetik

Viktigt för de flesta är att protesens får ett verklighetstroget utseende. Ett alternativ till traditionella nylonstrumpor är idag en kosmetisk plastrumpa som utöver ett naturligt utseende är fuktavvisande och ger stora möjligheter till färganpassning. Silikon är ett material på frammarsch. Kosmetik i silikon har tidigare mest funnits på armproteser. En kosmetik i silikon ger mycket bra utseende med är inte så hållfast. I dag finns möjlighet att använda denna teknik även till benproteser.

**Jenny Utbult och
Boel Jonsson
Ortopedingenjörer
hos Aktiv Ortopedteknik
i Stockholms län AB**

Stiftelsen informerar

Stiftelsen för Trafik- och Polioskadade i Stockholms län får ibland förfrågan från RTP-medlemmar om hur arbetet i stiftelsen bedrivs. Det är alldeles självklart att den saken intresserar RTP-medlemmarna eftersom stiftelsen skall främja trafik- och polioskadades sak med fokus på de medlemmar som bor i Stockholms län.

Stiftelsen är en självständig juridisk person som har att förvalta stiftelsens tillgångar och av detta följer att stiftelsen har en självständig ställning gentemot RTP.

Stiftelsens styrelse, totalt fem personer, har i sin förvaltningsuppdrag att placera tillgångarna på bästa sätt med hänsyn till avkastning, att ta hänsyn till stiftelsens stadgar och särskilt till de ändamål med stiftelsen som anges där. Inget arvode utgår till styrelsen.

Bidrag kan beviljas till följande ändamål enligt paragraf 2 i stadgarna: ”att inom Stockholms län

- lämna understöd och hjälp till behövande rörelsehindrade med prioritering av trafik- och polioskadade,
- främja vetenskaplig forskning rörande dels förebyggande åtgärder, dels rehabilitering såväl medicinsk som ifråga om tekniska hjälpmedel

Ändamålen skall främjas så att bidrag i första hand utges till lokalföreningar, inom Stockholms län tillhöriga RTP, för särskilda ändamål eller projekt med sikte på att komma enskilda medlemmar till del. Bidrag skall endast undantagsvis utges direkt från stiftelsen till enskilda.”

Som framgår av utdraget ur stadgarna skall bidragsberättigad aktivitet vara lokalt förankrad. Det är

naturligtvis inget som hindrar att lokalföreningarna går samman om projekt för vilket bidrag söks och uppdrar åt distriktet att söka bidrag och genomföra projektet för lokalföreningarnas räkning.

Bidragsriktlinjer.

Bidrag beviljas till RTP: s lokalföreningar inom Stockholms län. Bidrag beviljas till distriktet, RTP-S, endast i de fall distriktet handlar på lokalförenings uppdrag.

Bidrag beviljas för:

- alla typer av informationsmöten riktade till RTP:s skadegrupper. Informationsmötena kan ha olika karaktär från någon timmes föredragning till ett brett upplagt informationsmöte med en eller flera experter som föreläsare och som kan omfatta flera dagar
- särskilda projekt av engångskaraktär riktade till RTP:s medlemmar och som ligger vid sidan av lokalföreningens ordinarie löpande verksamhet.
- täckande av utbildningskostnader för RTP-funktionärer för utbildning inom områden som avser service till behövande RTP-medlemmar.
- täckande av kostnader för sammanställning av informationsmaterial inom områden av intresse för RTP:s skadegrupper.
- vetenskaplig forskning inom områden av intresse för RTP:s skadegrupper
- hjälparkostnader vid RTP-arrangemang.

Kostnader som kan täckas av stiftelsebidrag

- föreläsararvode och eventuella resekostnader inkl. logi för föreläsare
- lokalhyror för informationsmöten

- inköp av och/eller mångfaldigande av informationsmaterial
- hjälparkostnader som arvoden, resekostnader, logi och mat och övriga kostnader som hjälparna kan ha vid bidragsberättigad aktivitet
- inköp av teknisk utrustning och utbildning för att rätt hantera utrustningen
- kursavgifter för bidragsberättigade kurser

Giltighetstid för beviljat bidrag

Beslut om bidrag är giltigt i högst ett år från beslutandetidpunkten (dvs. det styrelsemöte med stiftelsen där beslut om bidrag fattades).

Bidrag till enskild person.

Bidrag lämnas som regel inte till enskild

Utbetalning av bidrag

Beviljat bidrag betalas ut efter genomförd aktivitet och efter separat ansökan om utbetalning.

Behandling av inkomna bidragsansökningar.

För att kunna göra så bra prioriteringar mellan inkomna bidragsansökningar som möjligt samlar stiftelsen ihop inkomna ansökningar till ett beslutsmöte på våren och ett på hösten. Genom detta har stiftelsens styrelse en bättre beredskap att se hur mycket som kan delas ut vid varje bidragstillfälle.

**Stiftelsen för
Trafik- och Polioskadade i
Stockholm län
Inga Borggren ordförande
Bengt Eklund sekreterare
Britt Ljunggren kassör
Lennart Klingsby ledamot
Anders Carlsson ledamot**

Safari i Tanzania och lata dagar på Zanzibar

Hösten 2005 började vi planera vår safariresa. Det stora äventyret med alla djuren lockade, men jag kände också en viss oro, eftersom jag nattetid är beroende av ventilator. Skulle elektriciteten fungera? Skulle ventilatorn klara alla guppiga transportsträckor? Vi fick bekräftat att ström fanns på alla övernattningsställen. För säkerhets skull ordnade vi med adapter som kunde anslutas till ett 12 volts batteri, ett bilbatteri kunde ju säkert ordnas på plats.

Nåväl, tidigt på morgonen den 16 februari lämnade vi ett kallt snöigt Arlanda för transport till Arusha i Tanzania (mellanlandning och planbyte i Amsterdam). Flygresan gick förvånansvärt fort och bra.

Safari 17 – 22 februari

Under vår resa färdades vi i en 4-hjulsdriven Land-Rover som kördes av vår kunnige naturguide, David. Med mina svaga armar var insteget i Land-Rovern lite högt, men med en knuff i baken och tillropet "pole-pole" (lugn bara lugn på swahili) gick allt galant. Lodgerna (hotellen) vi bodde på var på alla vis bra, men vid varje incheckning informerades vi om att strömmen stängs vid midnatt och sätts på klockan fem på morgonen. Då vi meddelade att elen behövdes av medicinska skäl lovade man låta strömmen vara på. Vår omtänksamme guide, David lämnade sitt bilbatteri som reserv. Hakuna matata – inga problem. Det kändes så tryggt.

Vi besökte Lake Manyara National Park som till stor del är skogbevuxen. I den norra delen trivs bl. a. babianer och elefanter, längre söderut i akacieskogen finns massor av bufflar, giraffer och zebbor. Lake Manyara är en sodasjö som uppskattas av flamingos, tyvärr torr vid vårt besök.



I Serengeti National Park färdas man över ändlösa grässlätter med akacieträd och oräkneliga vilda djur. Här är det lättare att upptäcka geparder, lejon och leoparder. Vi gjorde också ett intressant besök i en masajby.

På väg mot Ngorongoro Conservation Area besökte vi Olduvai Gorge, platsen där några av de äldsta mänskliga lämningarna hittats. Där fanns också ett litet intressant museum.

Våra rum på Ngorongoro Wildlife lodge hade en hänförande utsikt över världens största krater, Ngorongoro. Kratern har en diameter på 19 km och väggarna en fallhöjd på 600 meter. Kratergolvet är fyllt av djur men den svarta noshörningen såg vi bara genom kikare. Vi fick också bevittna ett gräl mellan flodhästar och lejon. Flodhästar är verkligen tuffa!

Vi lämnade Ngorongoro 22 februari och for de 18 milerna till Arusha. Vi tog farväl av David, vi hade haft fantastiska safaridagar. Flyget till Zanzibar tar ca 1 timme. Zanzibar ligger i Indiska Oceanen. Här råder tropisk hetta och grönska och Zanzibar är känd som kryddornas ö.

Vi bodde 2 nätter i staden Stonetown och gjorde en guidad rundtur i Stonetowns trånga gränder och besökte också en matmarknad. Svetten lackade, kläderna klibbade men det var intressant. Stonetown är uppsatt på Världsarvslistan vilket innebär att husen inte underhålls och det såg lite förfallet ut. Stonetown har också varit säte för Östafrikas slavhandel. Tänk att detta hemska upphörde först i början på 1900-talet! Idag finns ett monument gjort av den svenska skulptrisen Carin Sörnäs på platsen där slavmarknaden hölls.

Vi lämnade Stonetown för lata dagar på sydöstra Zanzibar. På vägen dit gjorde vi ett uppehåll i regnskogen Jozani Forest. Där vandrade vi bland röda mahogny-



träd och tjatrande apor. Vår guide visade oss världens minsta groda (som fullvuxen stor som ett russin). Vi bekantade oss också med den röda colobus-apan som bara finns på Zanzibar. Det märkliga med denna apa är att den saknar tumme och beroende på födan den äter är utrustad med fyra magar!

Efter ytterligare 1 timmes bilfärd på otroligt skumpiga vägar kom vi fram till vårt hotell. Havet var turkosblått, vågorna rullade in över den vita korallsanden. Hög luftfuktighet och temperatur på 30 – 36 grader. Tyvärr är det stor skillnad på ebb och flod, vilket gör det svårt att bada när som helst. Då ebb råder är det flera hundra meter innan man når havet. Vi badade i havet under flodperioden, det var helt underbart. Havstemperatur på 35 grader (mätt med badtermometer), gissa om vi njöt! Till middag serverades mest havets läckerheter såsom hummer, räkor och bläckfisk.

Sista dagen spöregnade det, men vad gjorde det, regnet var ljummet och vi var mycket nöjda med vår äventyrsresa.

Sent på kvällen den 2 mars landade vi på Arlanda. Vi hade hoppats på våren, men det var kallare och mer snö än när vi for.

Åsa Orrgård på äventyrsresa med make och 2 döttrar

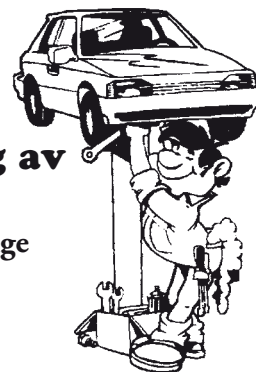


Ska du byta bil?

Kontakta oss för rådgivning före bilköp. Vi erbjuder fri årlig funktionskontroll av de ombyggnader vi utför. En viktig säkerhetsrutin! Vi är godkända av försäkringsbolag att åtgärda försäkringsskador.

Vi kan anpassning av handikappfordon!

Rörvägen 57, 136 50 Haninge
Telefon: 08-500 128 38
Mobil: 070-836 04 57
Fax: 08-500 128 17



Öppet hus – RTP – 60 år

8 juni 2006 17.30 – 21.00

RTP:s Lokalföreningarna och Distriktet i Stockholms län inbjuder till jubileumskväll!

PROGRAM

Samling i Ljuskården utanför RTP-S kansli, Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg, 17.30

Zeynos Värld Teater av och med Nisti Sterk

Zeynos Värld



Teater av och med Nisti Sterk. Teatern är lättsam och man får många goda skratt.

ZEYNOS VÄRLD En miljon TV-tittare har redan sett den publik- och kritikerrosade föreställningen om den bestämda lilla tanten Zeyno som har något att säga till alla som vill lyssna. Zeyno är kurd från Turkiet och har bott i Sverige sen 80-talet, där hon driver en kemptvätt med skrädderi. Hennes värld sträcker sig från hennes tvättstuga ända ut till världs- politiken. Hon tar upp allt ifrån internrasism, längtan till landet med åtta sorters klorin, inlärningsproblem och hur tvättmaskinen är bättre på att lösa problem än Dr. Phil. Hon handlar först och tänker sen.

Information om sjukersättning
av Sabina Peterson från Försäkringskassans huvudkontor

Vi bjuder på förtäring

OBS! Anmälan senast fredagen den 2 juni till RTP-S kansli
Telefon 08-545 622 60, e-post rtp-s@telia.com

Antalet platser är begränsat - först till kvarn

Upprop

Postpoliokliniken och därmed också bassänggymnastiken för postpolioskadade vid Huddinge sjukhus är nerlagd sedan februari månad i år.

Du som tidigare hade möjlighet att delta i bassänggymnastiken för polioskadade, är du intresserad av att det kommer igång en sådan träning i Huddingebassängen i RTP-S regi?

Träningen skulle i så fall kunna förläggas efter 17.00 någon vardag i veckan.

Vid pressläggningen fick RTP-S kansli följande information angående bad på Huddinge:

Eventuellt kan vi få tillgång till bad, omklädning och dusch totalt ca 45 minuter torsdagar ca 17.30.

Är du intresserad av att ingår i en grupp, hör av dig till RTP-S kansli, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg, telefon 08 - 545 622 60 eller fax 08 -545 622 75 eller e-post: rtp-s.telia.com.

Om tillräckligt många är intresserade kommer RTP-S att verka för att en träningsgrupp kan komma igång vid Huddinge sjuk-

KS Omtanke AB

Personlig assistans på Dina villkor...

KS Omtanke erbjuder individuellt anpassad assistans till funktionshindrade barn, ungdomar och vuxna i hela landet.

”Ni som uppdragsgivare kan räkna med personligt engagemang och professionellt bemötande från våra medarbetare.”

För mer information välkommen in på vår hemsida;
www.ksomtanke.se

eller ring oss på Tfn; 08-583 547 01 , 070 393 47 00



Shaping the future

Vi är ett av landets ledande företag inom branschen.
Vår lyhördhet, erfarenhet och fokus på brukaren gör att
vi tillsammans går ett steg längre.



Tel: 08-624 95 50 E-post: info@ot-center.se
Mörbylund 5, 182 03 Danderyd.
www.ot-center.se

Trafiksäkerhet

"Kraftsamling för ökad trafik-säkerhet i Stockholms Län" hette en endagars konferens som hölls på Hasselbacken den 14 februari 2006. Jag, Catalin Westenheim, var där för att representera RTP-S. Konferensen var initierad av Vägverket Region Stockholm tillsammans med NTF Stockholms Län, Stockholms läns landsting och Sveriges Kommuner och Landsting.

Bakgrunden till konferens var att det 1997 togs beslut om Nollvisionen av Sveriges Riksdag – att ingen ska dödas eller skadas allvarligt i vägtrafiken.

Då fastslogs också etappmålet för 2007 med högst 270 dödade i transportsystemet. Vägverket fick 2002 i uppdrag av Regeringen att hålla en nationell samling för ökad trafiksäkerhet. Tre områden har definierats som helt avgörande för att nå trafiksäkerhetsmålet 2007:

- Förbättrad hastighetsanpassning och användande av skyddssystem
- Ökad trafiknykterhet
- Barn och unga i trafiken

Arbetet med regional samling för trafiksäkerhet i Region Stockholm (Stockholm och Gotland) startade under 2003. Vägverket Region Stockholm har ett nära samarbete med NTF Stockholms Län (där jag representerar RTP-S) inom detta område.

Varför blev just vi inbjudna? Regional samling för trafiksäkerhet innebär att alla, som kan påverka vägtransportsystemet i Sverige, samverkar och tar sitt ansvar för att förbättra säkerheten. Det är viktigt att varje företag, kommun, organisation och myndighet funderar på vad just vi kan göra för att förbättra trafiksäkerheten.

Målsättningen med konferensen var att samla olika samhällsaktörer som gemensamt vill förbättra trafiksäkerheten i Stockholms län och för att delge varandra erfarenheter och hitta nya arbetssätt inom området. Jag kommer lite längre ner delge Er mina tankar hur vi inom RTP-S kanske kan att arbeta med trafiksäkerhets frågor.

Kort om innehållet i konferensen. Infrastrukturminister Ulrika Messing öppnade konferensen med att konstatera att vi hade 440 dödade i trafiken under 2005, en så låg siffra har vi inte haft på mycket länge. Totalt inom EU länderna dör det ca 40 000 människor varje år i trafikolyckor och ca 2 % av EU:s BNP försvinner på trafikskadade personer. Jag blev mörkrädd när jag hörde dessa siffror. EU parlamentet är bekymrat över dessa siffror och man arbetar med att förbättra trafiksäkerheten, även om arbetet går långsamt. Ett exempel är alkoholen där man inte kan enas inom EU vilken promillegräns som ska gälla i alla EU länder. Sverige har idag 0,2 promillegräns (vilket jag personligen tycker är fel eftersom alkohol och bilkörning inte hör ihop) om EU skulle enas om 0,5 promillegräns, skulle detta innebära för oss att vi måste höja vår gräns. För trafiksäkerheten skulle detta få stora konsekvenser med både fler döda och allvarligt skadade i trafiken, så låt oss hoppas att detta inte blir av.

Att vi har så lågt dödstal i trafiken jämfört med andra länder beror helt enkelt på förbättrade vägar genom mitträcken/vajerräcken där krockar front mot front undviks. De flesta använder den säkerhetsutrustning som finns i personbilen ca 96% använder bilbältet idag, alla nya bilar har bältespåminnare och detta gör

också att bilbältet används mer. Även yrkesförare använder bilbältet mer och mer, glädjande nog. De som har barn i bil använder skyddsutrustning för barn. Hjälm användningen hos barn har ökat men inte alls i den grad man förväntade sig, så här finns det mycket att göra. Ulrika Messing tog upp tre punkter som var viktiga i det fortsatta arbetet med att få ner dödstalet i trafiken, dessa tre punkter är:

1 Barnens säkerhet

Cykelhjälm obligatorisk för barn till 15 år, vi måste göra det trendigt att ha hjälm, arbetet måste intensifieras

Trafikundervisning i skolan är på förslag om ddatt detta ska införas, samma material i alla skolor Vägverket får i uppdrag att utarbeta detta material

Dämpade hastigheter vid skolskjutsar där man släpper av barn, förslag på att bilisten måste stanna bakom bussen när barn kliver av eller på skolskjutsen

2 Hastigheten

Hög hastighet dödar, 700 digitalkameror kommer att tas i bruk för att dämpa hastigheten, varav 70 st i Stockholms län. Dessa kommer att sättas upp under våren och hösten 2006

Separerad trafik

• Alkohol

Ca 15.000 fordon finns dagligen ute i trafiken där föraren är alkohol- och/eller drogpåverkad (jfr med att vi i hela landet har 13.000 registrerade taxibilar) 2010 ska företag/yrkestrafiken ha alkohol i sina bilar

2012 ska privata bilar ha alkohol i sina bilar (jag formodrar att det gäller nya bilar)

Hans Hellström, Landshövding för Stockholms län, tog också upp frågan om antalet döda i trafiken, där han glädjande kunde konstatera att i Stockholms län har det minskat med 16 personer under 2005. Det som han framhöll var dödstalet för cyklister där äldre personer över 60 år dör i cykelolyckor. Man ser att äldre personer inte använder cykelhjälm i den utsträckningen som skulle vara önskvärdt. Äldre personer är skörare än yngre med ålderns rätt, balansen kanske inte är den samma som när man var yngre vilket gör att man kanske faller lättare. Här måste vi rikta in oss på en informationskampanj för att användandet av cykelhjälm bland äldre ska bli mycket bättre.

Nästa stora fråga som Hans Hellström tog upp var miljöproblemen. Man räknar med att ca 1.800 personer dör varje år av farliga partiklar som vi andas in i miljön. Bland annat nämndes asfalten som rivs upp av dubbdäcken på våra bilar. Dubbdäcken behövs under vinterhalvåret, men vi kanske måste hitta andra lika bra däck som inte river upp asfalten eller hitta en bättre och tåligare asfalt att lägga på våra vägar. Han ville också se ett bättre samarbete mellan arbetsgivare och arbetstagare när det gäller arbetsplatsolyckor i trafiken och närmiljön. Här finns stora förbättringar att göra.

Vi hade flera föreläsare under dagen från olika företag, men den jag tycker berör oss mest var SL: s vd Lenart Jangälv eftersom många av oss utnyttjar kollektivtrafiken på något sätt, färdtjänsten inkluderat. Stockholm ska vara tillgängligt för funktionshindrade 2010 så det var intressant att få höra hur man hade tänkt sig detta. Men om detta sas inte ett ord. I stället tog han upp att ingen

resenär eller medarbetare ska dödas eller skadas allvarligt i SL-trafiken. Vad man gör för att nå detta mål är att alla nya bussar som köps in ska ha bälten på alla passagerarsätena, hastigheten anpassas 70 km/tim när passagerare är tvungna att stå i bussen framför allt på motorvägarna. Man ska kontinuerligt vidareutbilda förarna i trafiksäkerhetstänkande och bussarna ska vara utrustade med ISA-systemet (Intelligent Speed Adaption), enkelt uttryckt betyder det att bussen/bilen aldrig kan köra fortare än vad hastighetsskylten säger, ISA-systemet känner av.

Hur ska rullstolsburna kunna åka säkert i en buss? Idag kan rullstolen endast placeras där man har barnvagnar och där finns bara en liten rem för att sätta fast barnvagnen. Vid en kraftig inbromsning kan rullstolen med personen i fara all världens väg och orsaka stor skada både på passagerare och på den som sitter i rullstolen. Detta kan kanske vara något för mig att lyfta på Vägverkets Handikappråd där också SL sitter med.

Du som är rullstolsburna hör gärna av Er till mig angående denna eller andra frågor som Ni tycker jag ska framföra till Vägverkets Handikappråd.

Vad kan vi göra inom RTP i Stockholms län när det gäller "Kraftsamling för ökad trafiksäkerhet i Stockholm Län"? Ska vi skriva en åsiktsförklaring hur vi tänker arbeta för en bättre trafiksäkerhet. Vi medlemmar åker bil eller kör egen bil och vi kan bidra medvetet till ökad trafiksäkerhet genom:

- Att använda säkerhetsbältet för att rädda vårt liv eller minimera skador vid en krock. Vi kan själva tala om att om någon åker tillsammans med mig i min bil så gäller säkerhetsbältesanvändning, annars kör man inte en meter.
- Att ha nolltollerans när det gäller alkohol både för mig om jag ska köra bil eller om någon annan ska

köra bil, det finns inga ursäkter för alkohol och bilkörning samtidigt.

- Att använda cykelhjälm, prata med våra nära och kära om vikten av att använda cykelhjälm när man cyklar. Vårt huvud är skört och hjärnan måste vi vara rädd om eftersom den inte går att reparera när den en gång har fått en skada. Jämför gärna vårt huvud med ett ägg, om vi tappar ägget i golvet så går det sönder samma sak händer med vårt huvud om vi ramlar och slår i det. Bara en enkel hjärnskakning kan leda till vissa minnesföruster.

- Att kräva chauffören håller hastigheterna när vi åker färdtjänst/taxi, att använda bilbältet, håller avståndet till framförvarande bil m.m. Det är vi som är kunder och vi har rätt att kräva detta. Ju fler vi som säger ifrån desto bättre blir det. Mitt måtto är att det är bättre att komma sent till ett avtalat möte än att aldrig komma fram.

Jag kör bil mycket och jag påstår att 85 % av taxibilarna kör för fort på våra både på Motorvägar och 90- och 70- vägar. Andra yrkesförare trycker också gärna extra på Gaspedalen. Dessa är dock lite svårare att påverka eftersom vi inte kommer i direktkontakt med dem.

- RTP-S Skadeförebyggande kommitté har en del idéer hur vi ska kunna förebygga skador bl.a. genom ett informationsmaterial om trafiksäkerhet och information om RTP. Detta informationsmaterial ska läggas ut bl.a. på sjukhus, vårdcentraler och offentliga lokaler. Arbetet med detta kommer att pågå under detta och nästa år.

Om vi alla hjälps åt kan vi öka trafiksäkerheten och få ner antalet döda och skadade i trafiken.

Catalin Westenheim
RTP-S, NTF Stockholms län

Posttidning B

**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**

Annons Olivia