

RTP-S

aktuellt

Nr 2
2012

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

**Vad är fantomsmärta?
Polio ska utrotas**





Tillsammans hittar vi lösningar.

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

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

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



Vinnare av 2010-års
kvalitetsutmärkelse
i Stockholms stad



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

Rehabilitera dig på Valjeviken!

På NHR:s anläggning Valjeviken har du möjligheter att under hela året komma på rehabilitering. Patienter i Stockholm som beviljats en rehabiliteringsvistelse av landstinget har möjlighet att själv välja rehabiliteringsaktör.

Här finns:

Rehabilitering/träning

– med sjukgymnaster, arbetsterapeuter och kurator

Rekreation

– i en vacker, rogivande miljö

Diagnoskurser

– ALS, MS, MG, Parkinson, Stroke, CP, NMD, Ataxi m.fl.

Aktivitetskurser

– testa dina gränser

Modern idrotts- och simhall

– med tillhörande SPA-faciliteter, anpassat, höj- och sänkbar bassäng

Boende med hotellstandard

– helpension med varierad, vällagad husmanskost

Mer information finns på valjeviken.se. Här finner du också information om vår folkhögskola samt vårt utbud i Mättinge, Trosa.

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



Tfn: 0456-151 15 / E-post: info@valjeviken.se / Hemsida: www.valjeviken.se

Innehåll

Med mina ord	3
Vad är fantomsmärta/fantomkänsla?	4
Göteborgsträffen	5
Polio ska utrotas	6
Info från Färdtjänsten	7
Låt din svaghet bli din styrka	8
Kan du välja känsla?	9
Vad gör du med din värdefulla tid?	9
Besök på Vaab C&T AB	11
Bad – Gymnastik – Bastu	12
Aktiviteter	13
Resa till Norge	19
Personskadeförbundet RTP-S	20
Trafikverkets handikappråd	21
Kalendarium	22
Kontakta oss	23

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 225 kr/år
Familjemedlemskap 275 kr/år
Plusgiro 48 62 02-5.

PERSONSKADE FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

RTP-S Aktuellt utges av:
Personskadeförbundet RTP-S,
Stockholms län

Adress: Starrbäcksgatan 11,
172 74 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

Fax: 08-545 622 75

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Plusgiro: 82 59 87-1

Plusgiro för gåvor: 90 10 20-8

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Rolf Andersson

Redaktion: Barbro Andersson och Kansliet.

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

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

Nästa nummer utkommer: 17 september 2012

Manusstopp: 13 augusti 2012

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslagsbild: Vår i Järfälla

Foto: Joanna Bachorz

Med mina ord ...



Nu har halva 2012 gått och sommaren är snart i full blom. Årsmötet är över och ett år till ska jag vara ordförande i RTP-S. Jag tackar för förtroendet. Med den engagerade styrelsen kommer det att gå bra.

Även våra fyra föreningar i distriktet har haft sina årsmöten och de flesta styrelserna är oförändrade. Se sammanställningen av RTP i Stockholms län på sid 20. Jag önskar föreningarna ett lyckosamt år med fler nya medlemmar. Själv har jag avgått ur Nordvästs styrelse efter 28 år. Jag önskar den nya styrelsen lycka till.

Norrträlje och Södertälje har ökat medlemsantalen och kan det vara så att ett mindre geografiskt område är en fördel när man ska hålla ihop och samla och behålla medlemmar?

Jag vill också rikta ett stort tack till kommittéerna för engagerat arbete samt även kanslipersonalen med Joanna i spetsen önskas ett fortsatt bra år. Ni jobbar och sliter. Det vet jag! Och de flesta av er jobbar ju på deltid.

Aktiviteter och påverkansarbete

I detta nummer av RTP-S Aktuellt har vi många aktiviteter som jag hoppas ni anmäler er till, så de inte måste strykas på grund av för få anmälningar. Själv skulle jag vilja vara med på den säkert fantastiska Norgeresan men det går inte rent praktiskt.

Ett bra förslag är att kommittén *Arbetsgruppen för påverkansfrågor* kommer att bestå av KHR (Kommunala handikappråden). Ta kontakt med din

representant i KHR om du har frågor som kan tas upp med politikerna i din kommun. Ni finner namn på alla KHR-medlemmar på sid 22.

I höst har vi Kongress och passa på att lämna in motioner så att ni har möjlighet att komma med förbättringar och nya idéer.

Mina två jobbiga år

Nu har jag avverkat två av RTPs skadegrupper – polio och amputation. Plötsligt har jag blivit så "kort". Att sitta i rullstol och att inte nå upp till sånt som var naturligt förut har varit jobbigt. Nu räcker det med skador och jag vill inte hamna i ytterligare en skadegrupp, för snart får jag väl betala dubbel medlemsavgift!

Med smärre bostadsanpassningar och hjälp av nära och kära har det fungerat bra. Dessutom har jag använt mig av färdtjänsten i så stor utsträckning att Samtrans, som alltid kommit i tid, skickat mig en lott som tack.

Snart är det dags för sommarsemester och ledigheter och jag ser fram mot den bästa av årstider.

Jag vill med dessa *Mina ord* nedtecknade med hjälp av min kära hustru önska alla RTP-S-medlemmar en varm och skön sommar.

ROLF ANDERSSON, DISTRIKTSORDF.

**Prata inte om dig själv
– det blir gjort sen du
har gått.**

Wilson Mizner



Zewar Al Dabbagh föreläser om fantomsmärta. Anita Stockslius och Ingela B Dahne lyssnar.
Foto: Annika Nymansson.



Nina Uhlman testar en spegel som man kan använda vid spegelterapi.
Foto: Annika Nymansson.

Vad är fantomsmärta/ fantomkänsla?

Inte nog med att du har förlorat en del av ditt ben eller din arm, om du har otur kan du få leva med fantomsmärta, dygnet runt, resten av ditt liv. Så var det för flera av de armamputerade som kom på en föreläsning om fantomsmärta som "Projekt för armamputerade" arrangerade den 8 februari 2012.

Överläkare *Zewar Al Dabbagh* från Karolinska sjukhuset, expert på området, var på RTP-S i Sundbyberg och föreläste om fantomsmärta. *Anita Stockslius* arbetsterapeut från armprotesenheten vid Röda Korsets Sjukhus, berättade om spegelträning som är en av metoderna för att lindra fantomsmärta.

Vad skiljer fantomsmärtan från fantomkänslan?

Vad är då fantomsmärta och vad skiljer den från fantomkänslan? Definitionen för båda begreppen är "en kvarstående förnimmelse av den kroppsdel som avlägsnats".

Nästan alla amputerade drabbas av **fantomkänslan** som innebär att man fortfarande känner sin arm/sitt ben. De flesta förlorar med tiden känslan

av armen/benet medan känslan av handen/foten finns kvar resten av livet. Det känns oftast som om handen/foten sitter i direkt anslutning till stumpen, det vill säga det ställe där man har amputerats.

Fantomsmärta är smärta som upplevs komma från den amputerade kroppsdel. Fantomsmärtan är en nervsmärta, det vill säga att det är nerverna som är skadade. Smärtan är oftast kontinuerlig med återkommande anfall av krampartad och brännande smärta eller värk. Smärtan minskar oftast efter hand men kan i svåra fall vara mycket invalidiserande.

Hur många behöver smärthjälp?

Karolinska sjukhuset i Stockholm gör cirka 70 operationer varje år, av dessa är fem armamputationer. Av dessa 70 behöver ungefär 10 smärthjälp mot fantomsmärta. Om smärtan håller i sig och patienten behöver medicinering så remitteras man till smärtenheten efter sex veckor. 90 procent lär sig att uthärda sina smärtor.

Vad beror smärtan på?

Smärttillstånd i stumpen kan bero på olika saker. Dålig blodcirkulation

i den kvarvarande delen kan skapa smärta. Avkapade nerver som försöker läka och bildar nya celler kan skapa förtjockningar i nervändarna, dessa förtjockningar kan ge smärtor. Nerver kan även vara sönderslitna inuti – det smärta. Nerver som kommer i kläm, t.ex. i en proteshylsa, kan göra ont. Det händer också att skadan sitter i nervrötterna men att det onda uppstår i stumpen.

Hur mäter man smärta?

Det finns 24 metoder att mäta smärta. Men då smärta är individuell och utgångspunkten är olika för olika individer, så går det inte att generalisera smärtupplevelsen. Det finns inte någon som kan säga att jag har mer ont än vad du har. I litteraturen finns 200 metoder mot smärta beskrivna. 63 av dem används idag. Så många smärtlindringsmetoder betyder oftast att det inte finns något sätt som är riktigt bra.

Smärtlindringsmetoder

Vilka är de vanligaste smärtlindringsmetoderna idag? Den bästa smärtan är förstås den som aldrig uppstår och det har visat sig att patienter som får

information om fantomsmärta innan amputationen får mindre smärta efteråt.

För de som får smärta är mediciner vanligt. Andra metoder är TENS, Transkutan Elektrisk Nerv-Stimulering, som bygger på stimulering med svaga elektriska strömmar. Dessa elektriska strömmar kan trötta ut nerverna och därigenom minska smärtan. Att massera stumpen kan härda nerverna och ge viss smärtlindring. Man kan även operera in en smärtpump i ryggen som blockerar signalerna från handen till hjärnan, 50 procent får lindring av den metoden.

Det finns även psykologiska metoder som psykologiskt/psykiatriskt stöd eller hypnos. Man vet inte riktigt hur resultatet ser ut efter sådana behandlingar då inga vetenskapliga undersökningar har gjorts. På senare tid har man börjat remittera smärtpatienter till KBT, kognitiv beteendeterapi, som är en psykoterapeutisk behandlingsmetod som innebär att man arbetar med att förändra tankar, känslor och handlingsmönster. Man lär sig leva med smärtan genom att helt enkelt strunta i den. Denna metod anses idag vara framtiden.

Spiegelterapi är en metod som kom 1998 och som utvecklades av *Dr Vilanyanaur Ramachandran*. Så här går det till: Man sätter en stor spegel mellan armarna så att patienten ser sin riktiga arm i spegeln. Så får patienten göra olika rörelser med handen. Patienten upplever det då som att man har två kompletta armar och hjärnan registrerar det. Det finns patienter som blivit av med sin fantomsmärta med hjälp av denna metod, andra får en avslappnad känsla som sitter i länge, medan andra bara känner en avslappning under själva träningen.

INGELA B DAHNE

Livet är en tragedi för de som känner men en komedi för de som tänker.

Horace Walpole

Göteborgsträffen

Den 3 februari i år blev jag, *Ingela Byström Dahne*, inbjuden till en träff med andra armamputerade som använder titanförankrad överarmsprotes. Det var *Kerstin Caine-Winterberger*, arbetsterapeut på armprotescentrum i Göteborg, som tagit initiativet till träffen. Vi ombads ta med foton på praktiska lösningar för t.ex. snöskottning, gräsklippning, bilanpassningar, anpassningar till jordbruksmaskiner eller andra lösningar till vardagsproblem och fritidssysselsättningar.

Jag begav mig gladeligen dit dels för att det är mitt jobb att samla olika lösningar för armamputerade till hemsidan, dels för att jag tyckte det skulle bli jättekul att träffa andra som lever med en liknande protes som jag själv.

Titanförankrad överarmsprotes?

Titanförankrad överarmsprotes innebär att man får en titanskruv inopererad i skelettet på stumpen. Protesen sätter man fast i skruven vilket gör att man har en skelettförankrad protes. Fördelarna med en sådan fastsättning är många, bl.a. så sitter protesen fast ordentligt, den kanar inte av och man slipper använda silikonhylsa som är varm och svettig. Även rörligheten blir bättre då du inte har någon hård proteshylsa som hindrar dig från att ta ut rörelserna.

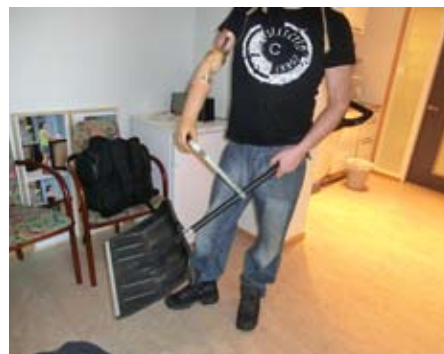
Det blev ett riktigt roligt och informativt möte! I tre timmar satt vi, fem armamputerade, och visade foton på olika fiffiga lösningar och berättade för varandra om hur man kan göra ditten eller datten. Det är otroligt vad människor är kreativa och vilken uppfinningsrikedom det finns! Alla tips kommer att presenteras på www.rtps.se klicka på projekt för armamputerade under Tips och Råd.

På väg hem

På tåget hem från Göteborg kände jag mig väldigt glad och upprymd vilket fick mig att fundera över vad som

händer i människor då de träffar andra som lever i en liknande livssituation. Det är inte bara att man utbyter tips och råd det händer något utöver det. Kanske är det så att min glädje kommer när jag ser att det finns fler som lever under samma premisser som jag själv, jag är inte ensam, jag tillhör en grupp. Känslan av gemenskap med andra som lever i en liknande livssituation gör att det känns lättare för mig att acceptera min egen funktionsnedsättning. Det gör mig glad!

INGELA B DAHNE



Här har man monterat på ett extra handtag på snöskyffeln som man kan greppa med protesen och arbeta tvåhändert. Foto: Ingela B Dahne.



En simprotes för att kunna simma mer effektivt. Den sätts direkt på titanskruven. Foto: Ingela B Dahne.



Ett kamerastativ med specialfäste för att hålla bössan vid älgjakt. Foto: Ingela B Dahne.



I Somalia har man haft stora framgångar i kampen mot polio, detta trots konflikter, stora folkomflyttningar och bristande infrastruktur i hälsovården. Barn under 5 år vaccinerar med oralt vaccin. Foto: Unicef/Morooka.

Polio ska utrotas

Under de senaste tjugo åren har man haft mycket stora framgångar i kampen mot polio i världen. I Indien var 2009 antalet poliosjuka barn fler än i hela resten av världen, nu har landet inte haft ett enda nytt poliofall på ett helt år. Förhoppningarna att man ska kunna utrota sjukdomen helt i världen är stora. Men bakslag kommer. I februari rapporterades om ett par nya poliofall i Pakistan. Antalet fall har också ökat i Afghanistan, Kongo och Tchad.

Hittills har man bara kunnat utrota en enda sjukdom: smittkoppor år 1980. En förutsättning för att man verkligen ska kunna *utrota* en sjukdom är att den endast finns hos människor. Om ingen människa bär på sjukdomen finns ju ingen smittrisk och vaccinationer mot sjukdomen kan upphöra.

Smittkoppor fanns fram till omkring 1000-talet framför allt i Ostasien. Sedan spreds denna hemiska sjukdom till Europa, som var särskilt hårt drabbat under 1700-talet. 1801 utfördes den första smittkoppsvaccinationen i Sverige, och från 1816 blev det obligatoriskt att vaccinera alla barn mot smittkoppor. I dag är sjukdomen utrotad. Detta har skett efter en massiv insats med vaccinationer runt om

i världen. Så snart ett misstänkt fall av smittkoppor upptäckts har man sett till att vaccinera så många som möjligt i omgivningen. Land efter land har kunnat förklaras fritt från smittkoppor. I Sverige slutade man vaccinera 1976, och fyra år senare kunde WHO konstatera att sjukdomen var utrotad. Det innebär förstås inte att man kan slå sig till ro. Beredskap för att smittkoppor kan komma tillbaka måste finnas, och många länder – däribland Sverige – har särskilda planer för hur man ska agera om sjukdomen börjar uppträda igen.

Den sista procenten

Nu försöker man göra samma sak med polio. 1988 startade WHO sitt stora projekt för att utrota polio. Man

satte först upp målet att sjukdomen skulle vara utrotad 2000. När det inte lyckades riktade man in sig på 2005. Men det har man inte heller uppnått. Europa har förklarats fritt från polio, men på flera andra håll har man inte lyckats få bukt med sjukdomen. En orsak är att rykten spritts om biverkningar av vaccinet, vilket gjort att föräldrar inte velat låta vaccinera sina barn.

I Indien hade man 150 000 nya poliofall 1985 – men nu har man inte haft ett enda fall på ett helt år! Det är verkligen en stor framgång. Totalt i världen har antalet poliofall minskat med mer än 99 procent sedan 1988 – från uppskattningsvis 350 000 fall till 1 349 fall under 2010. Under 2011 fanns sjukdomen kvar i fyra länder i världen. WHO har nu satt upp målet att polio ska vara utrotad vid detta års utgång, men förra året kom en rapport som visar på stora svårigheter att nå detta mål. Det verkar helt enkelt inte lika lätt att utrota den sista procenten som de tidigare 99.

Bekämpa fattigdom

Man uppskattar att i dag kan mer än 8 miljoner människor gå till följd av vaccinationerna mot polio, människor som utan dessa insatser skulle ha drabbats svårt av polio. Hur sjukdomen slår är naturligtvis väldigt olika i olika länder. Insatser mot polio betyder ju i många länder också insatser mot fattigdom. Den som drabbats kan ju kanske aldrig försörja sig själv, i vissa länder eller kulturer kanske man t.o.m. hamnar utanför samhället.

Det handlar förstås också om väldigt stora besparingar för samhället om polio kan utrotas – minskade kostnader för sjukvård och mediciner, hjälpmedel, rehabilitering, ekonomiska bidrag med mera.

Viktiga aktörer i kampen mot polio i världen är WHO, Unicef, Bill and Melinda Gates Foundation och Rotary.

Tre virusstammar

Polio orsakas av tre olika virusstammar: PV1, PV2 eller PV3. Vaccin mot polio ska alltså vara verksamt mot alla

tre typerna. Den vanligaste virustypen är PV1. PV3 har minskat betydligt och var på den lägsta nivån någonsin 2010. Det senaste fallet av PV2 konstaterades 1999 så i dag är det PV1 och PV3 som sprids.

Oftast vet säkert inte den polio-skadade själv vet vilken virusstam man drabbats av. Jag fick polio när jag var liten. Ryggmärgsprov togs och jag utgår från att man fastställde vilken virusstam det handlade om, men jag har aldrig fått reda på det. Uppgifter av detta slag lär finnas i arkiv någonstans, men jag har inte tyckt att det känts så viktigt att ta reda på vilken sorts poliovirus jag haft.

Behandling av postpolio

Däremot bör ju virustypen vara en intressant faktor när forskarna undersöker effekten av den enda behandling mot *postpolio* som finns. Fungerar behandlingen med intravenöst immunglobulin bättre eller sämre beroende på om man haft PV1, PV2 eller PV3? Detta vet forskarna i dag inte något om. Vad man vet genom tidigare studier är att PV1 är mer neurotropt, dvs ger mer skador i nervsystemet än de andra stammarna.

Aktuellt har ju flera gånger tidigare skrivit om behandlingen med immunglobulinet Xepol mot postpoliosymptom. Kanske börjar det bli dags att i något kommande nummer av Aktuellt göra en uppföljning av behandlingen och forskningen.

GABRIELLE ROLAND WALDÉN

Mer information om kampen mot polio kan du hitta på följande webbsidor:
Global Polio Eradication Initiative <http://www.polioeradication.org/>
Bill Gates & Melinda Gates Foundation <http://www.gatesfoundation.org/Pages/home.aspx>
Rotary International <http://www.rotary.org/en/EndPolio/Pages/ridefault.aspx>

Bedöm inte varje enskild dag efter den skörd du skördar, utan utifrån de frön du planterar.

Robert L. Stevenson

Info från Färdtjänsten



På distriktets årsmöte den 22 mars 2012 fick färdtjänstkommittén frågan om varför man inte kan åka färdtjänst över länsgränsen.

Här är svaret från SL:s färdtjänstverksamhet som grundar sig på ett politiskt beslut i fd färdtjänstnämnden som idag har ersatts av trafiknämnden:

Man kan åka färdtjänst till Gnesta station men inte till Bålsta station (Håbo kommun). SL-resenärer måste betala ett extra tillägg för att resa till Bålsta, vilket gör att färdtjänstresenärer inte heller får åka. Man kan åka till busshållplats Kalmarsand, därifrån får man betala resan själv. SL har inget upphandlat taxibolag som kör i kommuner över länsgränsen.

Ska man åka i andra kommuner, över länsgränsen, är det utomlänsbiljetter som gäller. Man har rätt till att byta ut hälften av grundtilldelningen som

är 72 resor, dvs 36 resor mot utomlänsbiljetter.

Utomlänsbiljetter måste beställas hos kundtjänst, telefon 08-720 80 80, senast 10 dagar innan man ska resa.

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

Sök bidrag!

RTP-S har tacksamt mottagit gåvor till minne av Madelene Lundgren i samband med hennes begravning. De insamlade medlen kommer att delas ut till unga benamputerade som fram till den 30 juni kan ansöka om bidrag.

Skriv några rader om dig själv och vad du tänker använda bidraget till. Skicka ansökan till RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg.

Information från Postpoliomottagningen på Danderyds Sjukhus

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

Kontakt:

Mottagningssköterska för tidsbokning och rådgivning
onsdag och torsdag kl. 09-11. Tel 08-123 576 41
Information om immunglobulinbehandling ges av
sjuksköterska Gullevi Bramert: Tel 08-08-123 576 23
Kurator: Tel 08-123 552 17
Arbets terapeut: Tel 08-123 579 14
Sjukgymnast: Tel 08-123 576 45
Enhetschef Madeleine Johnsson Tel 08-123 552 12

Besöksadress:

Postpoliomottagning, Rehabiliteringsmedicinska
Universitetskliniken Hus 38, plan 2.



Elin Svensson som hubbot.

Låt din svaghet bli din styrka

Under vintern 2011 tog Svt drama kontakt med oss på RTP-S för att de sökte statister till en ny dramaserie. De sökte ben- och armamputerade som skulle agera robotar, i serien kallas de hubbotar, som gått sönder och som förlorat en arm eller ett ben. Serien som heter Äkta människor har sänts under våren 2012 på Svt.

En av de som ställde upp som statist var Elin Svensson som har överarmsamputerat sin vänsterarm. Elins statistinsats tog ca fem timmar från hämtning i taxi utanför hemmet tills hon var klar i TV huset. Elin var med i det första avsnittet av Äkta människor i ca 5 sekunder.

Här kommer Elins berättelse om hur hennes dag som statist var.

Elin berättar

Jag fick gå upp kl 6.00 på morgonen. En taxi hämtade mig utanför huset och körde mig till Svt drama. Där blev jag visad till en loge som jag delade med en benamputerad tjej. Efter att ha tagit på mig hubbot-

kläderna blev vi visade till sminket. Förutom mig var det två benamputerade, en kille och en tjej, som blev sminkade samtidigt.

Jag fick en strumpa på huvudet och därpå en peruk. Den var jobbig att ha på sig, den klämde och tryckte på huvudet, så jag var glad när jag fick ta av mig den. Det måste vara jobbigt för de riktiga skådespelarna som måste ha på sig dem hela dagarna!

Sen blev jag sminkad som en hubbot, de la ett riktigt tjockt lager med smink i ansiktet och avslutade med spray med airbrushing. Det tog nog mellan 20-30 minuter, de var snabba och jätteproffsiga.

Sen var det dags för hubbotprotesen. Jag hade en och en halv månad innan träffat de som skulle göra proteserna. Detta för att de skulle få mina mått så att hubbotprotesarmen skulle passa mig. Den ena delen, en extrastump med robotskelett limmade de fast på min stump. Det tog nog en halvtimme innan de fått på den. De benamputerade fick också hubbotproteser fastlimmade på sina benstumpar.

Till inspelningsplatsen

Därefter fick vi åka till en återvinningscentral i Upplands Bro, då var det inte bara vi amputerade utan massor med andra statister som också var målade som hubbotar. Vi blev visade in i ett rum där det fanns en stor sopcontainer, där fick alla de andra statisterna ligga huller om buller med nästan inga kläder på kroppen. De skulle föreställa hubbotar som var trasiga och redo för återvinning. Den benampute-

rade tjejen fick åka upp på ett rullband för att senare ramla ner i någon behållare som man inte ser. Men i verkligheten ramlade hon mjukt, de kollade faktiskt det flera gånger innan de lät henne åka iväg.

Jag själv blev hänvisad till en metallbriks och där låg jag och väntade i cirka två timmar medan de fixade med allt runt omkring. Men jag blev väl omhändertagen, de serverade frukost på plats medan vi väntade och alla var väldigt trevliga. Det var väldigt mycket folk i farten. Regissör, scripta och alla möjliga gick omkring och gjorde massa saker.

Sen fick jag instruktioner om vad jag skulle göra. Jag fick övningsrepetera tre gånger och sen tog de tre tagningar. Det var precis som de brukar visa på tv när de gör film med klappa och allt. Jag var färdig vid 12.00 på dagen.

Efter det hjälpte de mig att ta av den fastlimmade stumpen. Den satt fast ordentligt så det tog ett tag. Sen var det taxi tillbaka till logen där jag bytte om till mina egna kläder.

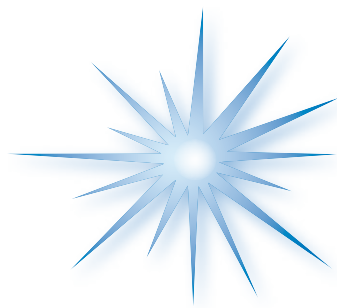
Det var en jätterolig dag som gav mersmak och jag har funderat på att anmäla mig till en agentur som finns speciellt för människor med en funktionsnedsättning.

Vill du bli statist?

Det finns det en agentur för människor med funktionsnedsättningar. Gå in på webben och läs mer www.funkisbyran.se eller ring dem på telefon 08-789 30 48 eller e-post: funkisbyran@jag.se

INGELA B DAHNE

Kan du välja känsla?



Om jag frågar dig vad som gör oss sjuka, vet jag att du säkert har mängder med svar, förmodligen en hel lista. Men det är inte alltid intressant. Det borde inte vara intressant. Det är ju inte så vi önskar vår tillvaro. Det är inte det vi borde fokusera på. Så hur vi önskar vår tillvaro borde vara viktigare. Det vi borde fokusera på borde vara viktigare.

Prova nu att vända på fokuseringen och fråga dig följande. Vad gör att du är frisk när du är frisk? Vad gör att du mår bra när du mår bra? Lek nu med tanken och smaka på orden. Kan ditt mående vara ett val? Det handlar inte om eventuellt ofrivilliga tillstånd, det handlar om ditt förhållningssätt till tillståndet. Kan en sjuk människa må bra? Kan en frisk människa må dåligt? Jag tror att det inte alltid spelar någon hur du mår, det som har betydelse

är ju faktiskt hur du förhåller dig till känslan. Du kanske till och med kan välja känsla.

Livet är alldeles för ofta fokuserat på något slags obligatoriskt eländesperspektiv. Du som läser detta har kanske inte bara ett problem eller bekymmer. Problem och bekymmer som tar upp dina tankar, tar från din ork och din energi. Men vad är det som gör att just du finns här och får ta del av denna tillvaro? Vem är du? Kom ihåg att du aldrig är ditt problem eller dina bekymmer. Jag tror att det finns en anledning till att just vi får tillbringa en stund på denna jord. Jag tror att det finns något värt att kämpa för. Det är därför som hoppet är det sista som överger oss människor. Du må kanske inte veta vad du ska kämpa för, men i sinom tid tror jag att svaret kommer.

Glöm nu listan med saker som gör

dig sjuk. Den har du tyvärr lärt dig allt för väl. Gör nu en ny lista. En lista att fokusera på. En lista med saker och ting som gör att du mår bra, känner lycka och harmoni. Vi borde inte ha tid för negativa tankar. Livet sker här och nu, därför måste vi påminnas om att leva, vara och njuta här och nu. Förmåga, kapacitet och kunskap kan man förlora, men vilja, känslor och drömmar kan man aldrig tas ifrån!

Dum spiro, spero – Så länge jag andas, hoppas jag.

Tycker du ämnet är intressant? I så fall rekommenderar jag dig starkt att läsa böckerna Hälsan mysterium av Aaron Antonovsky och Att välja Glädje av Kay Pollak.

KATHARINA JANSSON

Vad gör du med din värdefulla tid?

Vi människor gör många underliga saker. Saker som vi egentligen inte vill, eller mår bra av utan gör av gammal vana eller trogen plikt-känsla. Saker vi inte reflekterar över eller ens tänker på att vi skulle kunna välja bort eller göra mindre av.

När du får en känsla av att själv bestämma över din tid kan du börja leva det liv du vill leva och inte det som du tror att andra förväntar sig att du ska leva.

Fundera över vad just du gör med din värdefulla tid.

Som jag skrev i förra numret är viktigen av att göra sådant som du tycker är roligt, avgörande för ditt mående. Sådant som får dig att känna dig vital och full av liv.

Gör minst en sak om dagen som du tycker om. Det kan vara att baka,

ta en promenad i det härliga vädret, lyssna på musik eller gå på bio.

När du gör saker som du tycker är roligt får du kraft och energi och kan lättare hantera negativ stress och mota bort gammalt ältande. Börja med det positiva, så kommer det som känns tungt och motigt att bli lättare med tiden. På så sätt skapar du nya banor i hjärnan där det positiva blir starkare än det negativa.

Investera i dig själv, ge dig själv kraft och energi utifrån dina egna förutsättningar.

Jag, lever med en förvärvad hjärn-skada och har fått diagnosen PTSD (Posttraumatisk stressyndrom) blir snabbt uttröttad och har bland annat svårt att vara i miljöer med mycket stimuli.

Jag har upptäckt meditation och yoga. Det ger mig kraft, styrka och ett

lugn som jag inte har upplevt sedan tiden innan min trafikolycka.

Avvara 15 minuter om dagen, då du fokuserar på att andas. Se till att andas ned i magen. Känn hur magen blir större när du andas in och sjunker ihop när du andas ut.

MADELEINE AMORSTIERNA



Är du funktionsnedsatt och reser med SL?

SL Kundtjänst öppnar den 10 april 2012 kl. 09.00 en ny kanal för dig som har en funktionsnedsättning och reser med SL.

Du kan antingen ringa, skicka e-post eller sms till SL Kundtjänst och få hjälp med led-sagningsbeställning och svar på frågor om tillgänglighetsanpassningar. Du kan även lämna synpunkter kring din resa och tillgänglighet.

Tillgänglighetskanalen når du dygnet runt på:

- Telefon: 020-120 20 22
- SMS: 070 256 46 81 (obs endast sms)
- E-post: tillganglighet@sl.se

Ny pendeltågslinje

SL startar upp en ny pendeltågslinje till Uppsala i december 2012. Det är ett samarbete mellan SL och Upplands lokaltrafik. Pendeltåget kommer att gå mellan Älvsjö och Uppsala och vissa tider även mellan Tumba och Uppsala. Tåget ska stanna vid stationen under Arlandas flygplats men resenärer som ska dit får räkna med en extra avgift. Annars gäller månadskortet under hela resan.



Liljevalchs vårsalong 2012

Den 14 mars gjorde vi det för varje vår återkommande besöket på Liljevalchs vårsalong. Att det årliga besöket på Liljevalchs känns lite som den riktiga början på våren var vi alla helt överens om, visserligen blåste kalla vindar in från Saltsjön men solen sken på en molnfri himmel över Kungliga Djurgården.

Inne på Liljevalchs vårsalong var det som vanligt en blandning av tekniker men bland 264 verk av 130 konstnärer kunde vi i år också notera ett genomslag för broderi och andra textila tekniker.

Vi fick bland annat se skänst yllebroderi av Lia Pizarro och i ankomsthallen hängde "Min ryska berättelse" en stor tavla i broderi, applikation och textilfärg av Monika Eriksson föreställande det vackra färgglada Ryssland. Bilden är en brokig blandning av storstaden Moskva, Novgorod och på Ryska landsbygden den lilla byn Chestova. Bilderna är målade med textilfärg i en slags akvarellteknik och därefter broderade. Artisten Caroline

af Ugglas hade bidragit med några realistiska målningar i en blandteknik, fotografi, olja, en av målningarna "en dag på jobbet" visar en delvis naken kvinna som ligger på ett piano med en mikrofon i handen och visar ansiktet i en spegel, troligen självporträtt.

I en annan sal hänger ett porträtt gjort av Anna Kalinitchenko föreställande kronprinsessan Victoria som ler i starka pastellfärger och med ett koppardiadem. Olof Astrup Hällqvists målning "jag minns det som mycket större" visar en jättetvååring på gårdsplanen till sitt barndomshem, målningen "Förbannade vinter!" av Torbjörn Hellberg, Samuel Åhlmans teckningar av kolonistugor med en vanlig kulspettspenna samt Josefin Rasmusons stämningsbild från tunnelbanan med blå och svarta bläckpennor är några av de verk som hänger på väggarna. Maja Qvarnström och Erik Lagerwalls rumsinstallation där de skapat en hel interiör, komplett med soffa, lampor, krukväxter och kök, av papper och papier maché är imponerande.

Fler verk är anslående bland annat Simon Key Bertmans enorma, tolvade ullbollsmattor med sportplanslinjer, Karola Messners snidade träskulptur i ett enda stycke, Svetlana Hällstens plagg, ett slags skulpturer i plastbestick och så förstås Ruben Wättes mcgangstervästar, med emblem inte från Hell's Angels eller Bandidos utan från Arbetsförmedlingen, Försäkringskassan och Migrationsverket.

ROLF WIDÉN

Möte angående läkemedelsberoende

Vi tackar Dr. Anna-Karin Grusell för ett lärorikt möte om och hur kroppen tar emot läkemedel och hur vi fungerar när vi tagit dem. TUB står idag för Terapi och utvärdering av beroendeframkallande läkemedel.

De vänder sig till dig som är beroende av/missbrukar lugnande medel

och sömnmedel, framförallt

- bensodiazepiner eller
- smärtstillande medel, s.k. analgetika.

På TUB arbetar man inte med alkohol- och narkotikaproblematik. Man tar emot patienter från hela Sverige men i första hand patienter som bor i Stockholms läns landsting. På TUB kan också anhöriga få svar på många frågor angående läkemedelsberoende.

MAUDE STENBERG

Smärtseminarium

Ett mycket välbesökt smärtseminarium hölls den 26 mars i landstings-salen.

Det inleddes av att *Stig Nyman* (kd) gav sin syn ur ett samhällsekonomiskt perspektiv på smärta.

Jan Persson (Med Dr, KS Huddinge) föreläste om olika typer av smärta och olika behandlingsformer. Många krockiga funderingar rätades ut!

Tre typfall med olika smärtproblem diskuterades av *Maria Johansson* (arbetsterapeut) *Martina Bendt* (sjukgymnast) och *Bengt Engström* (ergonom). Här ser man hur viktigt det är att fler är inblandade för att minska/förändra smärtproblemen. Seminariet avslutades med föreläsning av *Jill Taube* (psykiatriker projektledare FaR SLL) om Fysisk aktivitet på recept som ett komplement till vanligt recept med medicin.

KANSLIPERSONALEN



Årsmöte i Norrtälje

Årsmötet drog hela 24 medlemmar. Vi bjöds på en god räksmörgås och kaffe. *Lars Sjöblom* informerade om färdtjänstkommitténs arbete.

Inbjuden att sitta ordförande var förbundets kanslichef *Agneta Rönnqvist* som också informerade om vad förbundet jobbar med.

Dagordningen arbetades snabbt igenom. Det blev ingen förändring i styrelsen utan vi är samma nio personer som även satt i styrelsen under föregående år.

Vi diskuterade nomineringar till kongressen och vad vi som lokalför-ening kan tänkas göra under vårt kommande år.

ORDFÖRANDE MARIE KÄRLIN

Besök på Vaab C&T AB

I mars besökte Hjälpmedelskommittén rullstolsföretaget Vaab C&T AB i Hägernäs. Mer känt som *Vigand*. Vigand är en vältränad man som sitter i egendesignad rullstol. Han tar emot oss på sitt mycket ljusa och trevliga kontor som ligger precis i anslutning till verkstaden. Där fylls både golv och väggar av rullstolar, sportrullstolar och armcyklar.

Rullstolen som företaget bygger heter Tiarrow och är byggd av titan och karbon, mycket lätta och hållfasta material. Stolarna har en vikt mellan 4,2- 4,5 kg. Men man ska inte stirra sig blind på vikten, säger Vigand. Sittergonomin, körengonomin samt körbarhet är bitar man måste ta hänsyn till i första hand och i nämnd ordning. När det gäller sittergonomin kan ingen slå oss på fingrarna, anser Vigand. Det framgår när man hör honom berätta om sina uppfinningar, hans otroliga engagemang i att alla ska ha en riktigt bra rullstol anpassad efter sitt behov. Därav är den ena stolen inte den andra lik. Rullstolen är ju istället för våra ben. Man kan faktiskt jämföra den med en benprotes som både är dyrare och utprovad att passa just en person, tycker Vigand.

Det började för tio år sedan. Vigand var efter de två första åren i rullstol trött på att inte finna en "stol" med både bra komfort och goda köregenskaper. Han var då importör av titan och titanlegerade rör till industrin och hade tillräckligt med material för att experimentera sig fram till en optimal rullstol. Hans ledord "hur svårt kan det vara" har genomsyrat verksamheten. Genom att våga bygga och sedan utvärdera, har vi kommit på många bra lösningar, men naturligtvis mycket galet också.

År 2006 hade Vigand kommit fram till en så pass bra stol att ryktena gick. Snart fick han beställningar och började bygga rullstolar till bland annat långa personer som satt dåligt i de stolar som fanns på marknaden. I och med att man nu själv kan välja vilken rullstol man vill ha sk "Fritt Val



av Hjälpmedel" har nu fler och fler valt Tiarrow.

Tiarrow ställdes ut på Düsseldorf-mässan i höstas, där stolen tilldrog stort intresse.

Innan vi lämnade Vigand tog vi alla chansen att prova denna Tiarrow.

Oj Oj Oj! Vad mer kan man säga? Tack Vigand för att du tog dig tid.

Glöm inte att besöka Hjultorget 22-23 maj (Kistamässan) där finns både Vigands Tiarrow, Panteras X-et och många andra rullstolar.

Hjultorgets öppettider:

tisdag 22 maj kl 09-18

onsdag 23 maj kl 09-17

Adress till Hjultorgets entré:

Vägögatan 1-3.

HJÄLPMEDELSKOMMITTÉN

22-23 Maj 2012
Kistamässan
Stockholm
www.hjultorget.nu

Nordiskt Sittsymposium
22-24 maj

Bad – Gymnastik – Bastu

Vill Du få guldkant på tillvaron? Vill Du må bättre? Vill Du få motion i en bassäng med 34° vatten? Det finns hjälpare vid de flesta av våra bad! Kontakta någon av personerna nedan. Det finns lediga platser på de flesta baden.

Badavgiften är 250 kronor per termin. Kontakta respektive badombud. 250 kr sätts in på pg 82 59 87-1 eller bg 901-0208. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.



Bad	Kontaktperson	Badtider	Vårens sista baddag	Höstens första baddag
Danderyds Sjukhus (1+2)	Lotta Änggård 08-767 14 11	Måndagar 17.30 – 19.00 Bassäng eller mattgympa 3 bad- och 1 mattgrupp	11 juni	20 augusti
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 09.30 – 10.45 2 grupper	14 juni	30 augusti
Danderyds Sjukhus (1+2)	RTP-S kansli	Fredagar 10.00 – 10.30 1 grupp	15 juni	31 augusti
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.00 – 19.00	11 juni	20 augusti
Liljeholmsbadet (1+3)	Gunborg Rydell 08-765 49 75 076-634 82 98	Onsdagar 17.00 – 20.00	30 maj	29 augusti
Långbrobadet (1+3)	Sonja Pettersson 08-97 33 10 Lennart Johansson 08-91 17 10	Söndagar 09.00 – 11.00	10 juni	19 augusti
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 0703-66 61 33 lage.eckeskog@comhem.se	Måndagar 18.15 – 19.30	11 juni	20 augusti
R.O.S. omsorg & service Norrtälje (1+2)	Nann Palmgren 0176-161 44	Onsdagar 17.00 – 21.00	30 maj	22 augusti
Södertälje (Lotsen) (1+2)	Ove Björklund 08-550 172 38	Onsdagar 18.00 – 19.15	13 juni	29 augusti
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli	Torsdagar 17.45 – 19.30 2 grupper	7 juni	30 augusti
Aktiva Re Åkersberga vårdcentral (1+2) Badet administreras inte av RTP-S. Avgift 70 kr/gång gäller.	Boka tid hos sjukgymnast. Tel receptionen: 08-587 521 40	Det finns flera tider. Bokas hos din ansvariga sjukgymnast.	Meddelas av din ansvariga sjukgymnast.	

(1) sjukgymnast/ledare finns

(2) 32–34 grader i vattnet

(3) 27–30 grader i vattnet

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

Aktiviteter

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

RTP-S DIALOG

Dialog Nackskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till nackskadades dialoggrupp. Det finns två grupper – en på dagtid och en på kvällstid.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

9 maj, 13 juni, 12 september.

Torsdagar kl 18.30 – 20.30

10 maj, 14 juni, 13 september.

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.
Kontaktperson är Maude Stenberg 08-545 62 625 eller maude.stenberg@rtps.se

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

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

Arrangör: Distriktet

Dialog Polio

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till polio dialoggrupp.

Onsdagar kl 13.00 – 15.00

30 maj, 27 juni, 22 augusti, 26 september.

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

Anmälan senast måndagen före mötet till RTP-S.

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

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

Arrangör: Distriktet

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till hjärnskadade dialoggrupp.

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

15 maj, 12 juni, 11 september.

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

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

Kontaktperson är Christer Olsén 08-545 622 63.

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Onsdagar kl 17.30 – 19.30

Vårterminen startade den 11 januari och avslutas den 13 juni.



Sjukgymnast Ida Bylund.
Foto: Lage Eckeskog

Vår sjukgymnast Ida Bylund hjälper dig med råd och vid behov kan du få ett individuellt träningsprogram uppgjort endast för dig. Träningen kan du göra både i sporthallen eller i gymmet.

När du tränat klart, kan du gå ner till caféet och ta dig en kopp te eller kaffe.

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

Arrangör: Distriktet

"Yoga"

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

Tisdagar kl 13.00 – 15.00

8, 22, 29 maj, 5 juni, 4, 18, 25 september.

Vi tränar på Starrbäcksgatan 11, Sundbyberg.

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

Arrangör: Distriktet

RTP-S NÖJE

Kom och sjung med Bofinkarna 🎵

Tisdagar kl 16.30 – 19.00

15 maj, 5 juni

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

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

Arrangör: Distriktet



Aktiviteter

Besök på Skansen 23 maj

Ta chansen och häng med på ett besök på Skansen utan barn och barnbarn. Vi träffas vid huvudentrén eller för er som åker färdtjänst uppe på Solliden.

Onsdagen den 23 maj kl 12.00 – ca 15.00

promenerar vi i maklig takt till stadskvarteren på Skansen och tittar på allt ifrån dåtidens stadskvarter till Tobaks och tändsticksmuseum.

Lite historik om Skansen:



Skansen är världens äldsta friluftsmuseum, grundat 1891 av Artur Hazelius. Hans motto var **"Känn dig själv"**, för Hazelius betydde dessa ord att bara genom att känna till vår historia kan vi verkligen känna oss själva. Namnet Skansen

kommer troligen från den militära skans som prins Karl-Johan lät uppföra åt prins Oskar på 1810-talet. När Artur Hazelius fick överta marken kallades området redan för Skansen. Artur Hazelius var språkforskare, lärare och folkbildare. Under sina resor runt om i Sverige insåg han att det gamla bondesamhället höll på att försvinna: det byggdes fabriker och sågverk, jordbruket mekaniserades och det drogs järnvägar kors och tvärs genom landet. Många människor flyttade från landsbygden till städerna. Syftet med Skansen var att visa hur människor bott och verkat i olika delar av Sverige under äldre tid. Hazelius ville visa byggnader, växter och djur från hela Sverige – från norr till söder.

Betalning sker vid entrén 60 kronor/pers.

Anmälan till Maude Stenberg 08-545 622 65, maude.stenberg@rtps.se eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet

Kom och lyssna på Leif från "Mot alla odds"!

Tisdagen den 29 maj kommer Leif Axelsson känd från programmet "Mot alla odds" till oss och berättar om sig själv, om sitt deltagande i TV-programmet och om sitt engagemang i föreningen "Koalition för amputerade". Föreläsningen är kl 18.00 – 20.00 på Starrbäcksgatan 11.

Anmälan senast den 24 maj till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet



ÖPPET HUS hos RTP-S 24 maj

på Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg

Torsdagen den 24 maj kl 17.00 – 21.00

Här kan du träffa och prata med ett antal olika aktörer som tillämpar icke evidensbaserade metoder.

Ex. Tai-Chi, Mindfullnes, test och analys och träningsupplägg. Vi erbjuder även en kurs i HRL hjärt- och lungräddning vid samma tillfälle.

Vi bjuder på enklare förtäring.

Anmälan senast måndagen den 14 maj till kansliet

08-545 622 60 eller info@rtps.se

Ev. frågor besvaras av Anders Lissegårdh 08-545 622 68,

Rolf Widén 08-545 622 73 eller Maude Stenberg

08-545 622 65.

Arrangör: Distriktet

Hagaparken – välkommen alla medlemmar

Onsdagen den 13 juni kl 13.00 – 16.00

Inbjudan till avslutning i Hagaparken som är en del av den kungliga nationalstadsparken och är kanske Sveriges främsta exempel på en "engelsk park".

Hagaparken förknippas med Gustav III som hade stora visioner för parken, många kom aldrig längre än till ritbordet. Men en del av kungens visioner hann verkställas. Vi tittar på parken, hur den ser ut idag och tar en fika i naturen.

Anmälan till Maude Stenberg 08-545 622 65,

maude.stenberg@rtps.se eller info@rtps.se

Arrangör: Distriktet



Följ med på fotosafari till Ängsö, skärgårdens enda nationalpark 14 juni

Vi startar ute vid Tranviks brygga

Torsdagen den 14 juni kl 10.00

och vi räknar med att vara åter i Tranvik ca 17.00.

Med tillgänglig båt far vi till Ängsö, det tar ca en timme.

Det blir med kortare guidning av ön, hur den tidigare brukades och personer som levde där. Sedan är det fritt fram att fotografera. På ön finns markerade stigar, lätta att tas sig fram med rullstol. Tillsyningsmannen på Ängsö ser till att ängsmark och slåtterängar i landskapet hålls öppna så inte sly tar överhanden. Fantastisk blomsterprakt kan oftast utlovas.

Anmälan senast torsdagen den 7 juni till kansliet

08-545 622 60 eller till båtförare Jonas Nilsson

070-161 38 58. Då lämnas också vägbeskrivning till Tranvik.

Arrangör: Distriktet

Aktiviteter

Kräfftiske 7 och 21 augusti

I augusti ordnar Magelungens fiskevårdsförening två kräfftiskekvällar. De datum du kan fiska på är **tisdagarna 7 och 21 augusti kl 18.00 – 24.00.** Anmälan görs senast **1 augusti** till Börje Södervall 08-500 404 90, 0702 54 00 82.
Arrangör: Magelungens fiskevårdsförening

Viktigt meddelande/tips till våra läsare

RTP-S Aktuellt utkommer med 4 nummer per år. Eftersom många av våra olika aktiviteter ofta kan sträcka sig över en 4-månaders period, är det viktigt att ni behåller tidningen till nästa nummer kommer ut för att inte missa något.

RTP-S KANSLI

KURSER

Cirkel i Photoshop Elements, Word 2010 och Googles

RTP-StS tillsammans med ABF Norra Storstockholm startar cirkeln Photoshop Elements, Word 2010 och Googles höstterminen 2012.

Ni lär er göra dokument i Word 2010 med infogade bilder som ni har behandlat i Photoshop Elements. Ni lär er också dela dokument med andra via program i Google.

Det är ett begränsat antal platser på denna cirkel så först till kvarn gäller.

Cirkeln kommer att gå på tisdagar och då på förmiddagen. Datasalen finns på ABF och adressen är Esplanaden 3c, bv. i Sundbyberg. Lärare för cirkeln är Jörgen Alshammar från ABF.

Egenavgift: 300:-.

Kursstart: Tisdagen 25 september kl 09.30 – 12.00.

Antal kurstillfällen: 8 (24 lektionstimmar).

Kontaktperson är Rolf Widén 08-545 622 73.

Intresseanmälan till datacirkeln görs till RTP-S kansli, 08-545 622 60 eller till info@rtps.se

Anmälan är bindande.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Akvarell nybörjare-fortsättningskurs

En kombinerad nybörjare-fortsättningskurs i Akvarellmålning startar under september månad. Kursen kommer att hållas på torsdagar.

Lärare på kursen är Christina Olivecrona.

Kurslokal: Starrbäcksgatan 11 i Sundbyberg

Antal kurstillfällen: 6 ggr

Antal deltagare: max. 8 st

Kursstart: Torsdag 27 september kl 10.30 – 13.30 med avbrott för kaffe.

Egenavgift: 485:- (kan bli dyrare vid färre deltagare).

Är du intresserad av ett s.k. "startkitt" (färglåda, ett antal penslar, papper, svamp och palett) tillkommer en kostnad på 500:-.

Säg till om "startkitt" när du gör din intresseanmälan.

Intresseanmälan görs till Rolf Widén 08-545 622 73.

Anmälan är bindande.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

En grå dag i februari besökte vi Hallwylska museet. Det är som att resa genom tiden.

Vem orkar samla alla dessa ting i dag, men nog hade Wilhelmina von Hallwyl lite av mani eller kanske ett regelrätt intresse att bevara sitt hem till eftervärlden.

Just detta besök gjorde vi mest för att få se den fantastiska servettbrytningen. Vad är en solfjäder mot allt som var brutet där, ex. slott med tinnar och torn m.m. Jag blev glatt överraskad över alla vackra servettbrytningar.

När vi gjort rundturen med guide avslutade vi dagen med en riktigt god fika på Sture Katten.

MAUDE STENBERG



Aktiviteter

HÄNDER I STORSTOCKHOLM

Etnografiska Museet 22 maj

Har du lust att följa med?

Tisdagen den 22 maj kl 11.00 – 14.00

Etnografiska museet är en plats för alla som är intresserade av världen. I utställningarna visas spännande föremål från världens alla hörn.

Kostnad 60 kronor och StorStockholm subventionerar med 50 %. Lunch eller fika till självkostnadspris.

I Museibutik med annorlunda och spännande hantverk och fair-trade produkter från världens alla hörn. Här hittar du en inspirerande blandning av inredningsdetaljer, leksaker, smycken och oväntade presenter, bland annat shweshwe poppies, vodoudolls och masaismycken.

Plats: Djurgårdsbrunnsvägen 34.

Anmäl senast tisdag 15 maj.

Spelkvällar 2012

Torsdagen kl 16.00 – 19.30

24 maj, 27 september,

25 oktober

Plats: Starrbäcksgatan 11.

Kortspel och samvaro!

Kaffe med bröd till självkostnadspris 15 kronor.



Brunnsvikens Trädgård & Café 7 juni

Torsdagen den 7 juni kl 12.00

Om solen skiner så låter väl detta mysigt? En tur runt trädgården och en avslutning med en fika.



En inspirationskälla och lite shopping för den sugna. Brunnsvikens Trädgård & Café är belägen i hjärtat av Kungliga Ulriksdal och Ekoparken i Solna.

I fantastiska omgivningar hittar du en trädgård med butik, café och frilandsodlingar. Till självkostnadspris kan du i Trädgårdscaféet koppla av med en god kopp ekologiskt och rättvisemärkt bryggkaffe. Varje dag serveras luncher, smörgåsar och flera olika sorters hemmagjorda bakverk.

Plats: Ulriksdalsvägen 2.

Anmäl senast måndag 4 juni.

Studiecirken "Färg, form och hälsa"

Du som bor söder om Stockholm, vill du komma och ta en fika och pyssla lite så är du välkommen till studiecirkeln "Färg, form och hälsa".

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

Kaffe med bröd till självkostnadspriset 12 kronor.

Måndagar kl 13.00 – 16.00

21 maj, 18 juni, 20 augusti, 24 september,

22 oktober, 19 november, 10 december

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

Waldemarsudde i höst

Tisdagen den 4 september

Lilli och Prinsen – en vandring

i Lilli Zickermans fotspår

Utställningen pågår 6 juni–16 september 2012

Livstykets konstnärliga verksamhet. Med anledning av Svenska Hemslojdsföreningarnas Riksförbunds 100-årsjubileum 2012 arrangeras ett flertal utställningar runt om i landet. På Waldemarsudde belyses hemslojdens historia fram till idag med fokus på pionjären Lilli Zickerman, som redan 1899 grundade den första Föreningen för Svensk hemslojd med prins Eugen som ordförande. Verk av ett antal betydande textilkonstnärer ingår, exempelvis Märta Måås-Fjetterström, Viola Gråsten och Annika Ekdahl. Även slöjdens internationalisering i vår egen tid fokuseras bland annat genom föreningen.



Anmälan till ovanstående aktiviteter görs till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se
Kontaktperson är Yvonne Andersson 08-545 622 70 eller yvonne.andersson@rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Aktiviteter

HÄNDER I NORRTÄLJE

Föreningen firar 20-årsjubileum med Dagsutflykt med buss i Stockholms län

Torsdagen den 7 juni

Avresa från busstationen i Norrtälje kl 08.00, bussen framkörd 07.45. Vi åker till Vaxholm där vi tar färjan. Resan tar bara några minuter och vi kan se Oscar Fredriksborg genom bussfönstret innan vi kommer till nästa färja som tar oss till Värmdö. Från färjan är det inte långt till **Gustavsbergs porslinsfabrik**. Vi börjar med förmiddagskaffe med smörgås på caféet. I fabriksbutiken kan man sedan fynda bland serviser, blomkrukor, konstgods, kastruller och grytor m.m. till förmånspriser. Vi lämnar Gustavsberg, åker över Skurusundet in till Stockholm. På en improviserad rundtur i Stockholms



innerstad ser vi många kända byggnader och platser.

Lunchen äter vi i **Kaknästornet**, 34 våningar och 155 meter högt, är nog Stockholms mest kända symbol. Det tog fyra år att bygga, invigdes 1977 och är knutpunkt för Teracoms radio och TV-trafik i Sverige. På 28e våningen med strålande utsikt över Stockholm intar vi lunchen. I butiken på entréplanet hittar den som vill allt från Dalahästar till exklusivare svenskt hantverk.

Efter lunchen fortsätter resan till **Stockholms Medeltidsmuseum**, som tillkom efter utgrävningar för byggan-

det av ett parkeringsgarage för riksdagen. Här hittades Gustav Vasas ringmur från 1500-talet samt grundmurar från 1600-talspalats. Vi får guidad visning och lite tid att på egen hand gå runt i museet. Efter eftermiddagskaffe, som vi har med i bussen, återvänder vi och beräknas vara i Norrtälje vid 18.30-tiden.

Kostnad: 500 kronor vid minst 25 personer.

Anmälan senast 30 maj till Nann Palmgren 070-743 24 73.

Prova på-aktivitet

Bågskytte utomhus planeras till maj beroende på väder. Intresserade kan höra av sig till Marie Kärln 070-316 10 07, karlin@etanet.se för intresseanmälan och vidare information.

Höstens aktiviteter

Årets **Ålandsresa** är planerad till tisdagen den 11 september. Dagskryssning från Kappelskär. Den som är intresserad kan kontakta Nann Palmgren 070-743 24 73.

Under hösten planeras en ABC-Kurs

Intresserade kan kontakta Marie Kärln 070-316 10 07 eller norrtalje@rtp.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

HÄNDER I SÖDERTÄLJE

Bussresa till Skultuna Mässingsbruk och Sala Silvergruva

Tisdagen den 12 juni

Samling kl 07.30 vid Uthamnsvägen (gamla ÖB:s parkering). Resan går till Skultuna Mässingsbruk i Västmanland. I dalgången längs Svartån har bruket legat på samma ställe i 404 år.

Vi åker sen vidare genom det vackra landskapet till Sala Silvergruva där vi får uppleva en klassisk gruvmiljö i Sofia Magdalena gruva.

Ta med rejäla skor !

Kostnad: 400 kronor.

Anmälan skall göras till Eva Molnar 08-551 591 41,

070-486 95 13 eller till Ove Björklund 080-550 172 38.

Sista anmälningsdag 24 maj.

Anmälan är bindande.

Hobbyverksamhet

med smycketillverkning och glasfusing.

Måndagar var 14:e dag kl. 16.00

Plats: Allaktivitetshuset

Kostnad 20 kr/person och tillfälle.

Även medlemmar utanför Södertälje är välkomna. Frågor och anmälan till Eva Molnar 08-551 591 41 eller eva.molnar@tele2.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

Aktiviteter

HÄNDER I NORDVÄSTRA STORSTOCKHOLM

Vårfest i Nordväst !

Torsdagen den 24 maj kl 18.00 – ca 21.00

Plats: Skopan, Finvids väg 10A, Upplands Väsby (infart Hemköp, Rundby).

Det blir lätt förtäring med underhållning, allsång och medlemsinformation. Alla är varmt välkomna såväl medlemmar som icke medlemmar.

Anmäl dig till kansliet 08-545 622 60 eller sven-axel.lundstrom@ownit.nu

Sista anmälningsdag 15 maj.

Anmälan är bindande.

Kostnad 50:-/person som betalas när ni kommer till festen.

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening



VÄLKOMMEN RTP-NV-medlemmar boende i Järfälla, Upplands Väsby, Upplands Bro, Sigtuna, Sollentuna, Solna och Sundbyberg till biljard och bad i Upplands Väsby.



Sjukgymnast Ida Bylund instruerar glada badare på Dragongårdens bad. Foto: Pierre Grahn och Ida Bylund.

Vill du öka din livskvalitet?

BILJARD måndagar, klockan 16.45 – 18.00

Vi spelar biljard på Kapellvägen 2 i Upplands Väsby (i källarvåningen på Pingstkyrkan mitt emot Statoil).

I dagsläget är vi 3-5 personer som spelar men vi ser gärna att vi blir fler spelare. Det gör absolut inget om du är nybörjare, alla är varmt välkomna. Biljarden är GRATIS.



BAD OCH BASTU måndagar, klockan 18.15 – 19.30

Under ledning av en sjukgymnast tränar och motionerar vi i en bassäng i 34 gradigt vatten. Alla gör de rörelser de klarar och i egen takt. Efter badet tar de som vill en bastu (separat för kvinnor och män). Vi som badar kan intyga att detta verkligen är en mycket väl investerad tid såväl för kropp som själ.

Badavgiften är endast 250:- per termin, förutsatt att du är medlem i RTP.

GEMENSAM FIKA Efter badet träffas vi för en gemensam fika på Rubinen (en lokal nära badet). Vi turas om att köpa fikabröd och en av oss tar alltid med kaffe. Samtidigt med fikat talar vi om vad som hänt under veckan och om allt annat som "faller på". Vi kan garantera en trevlig stund tillsammans.

HÄR TRÄFFAS VI: Dragongården, Dragonvägen 88-92 i Upplands Väsby. Gå in vid vårdcentralen i Upplands Väsby Centrum, sväng sedan höger så hittar du oss. Vill du anmäla dig eller veta mer är du varmt välkommen att kontakta RTP-S badombud för Dragongården: Lage Eckeskog, tel 0703 666 133 eller lage.eckeskog@comhem.se

Arrangör: Nordvästra Storstockholms lokalförening

Advokatbyrån Christer Wersäll AB

Ombud beträffande personskadeersättning.

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

Ledamot av Sveriges Advokatsamfund

Artillerigatan 4, 3 tr., 114 51 Stockholm

Box 210, 147 01 Tumba

Tel: 08-528 006 55 / 560 349 30

Fax 08-560 349 40



Resa till Norge 26–30 augusti 2012

Dag 1. Stockholm–Oslo

Resan till Norge startar från Stockholm kl. 08.30 på morgonen. På Vallby servering i Västerås dricker vi förmiddagskaffe. Vi passerar Örebro och kommer till Karlstad lagom till lunch som vi äter i restaurangen på hotell Gustav Fröding. Under eftermiddagen kör vi in i Norge vid gränsstationen i Örje. Till Oslo anländer vi vid 18.00-tiden och tar in på centralt belägna hotell Edderkoppen. Efter middagen som serveras på en närbelägen restaurang kanske någon tar en promenad på berömda Karl Johann.

Dag 2. Oslo–Geilo

Efter en riklig frukost möter oss en lokalguide som under ca tre timmar skall visa oss sin stad. Under rundturen får vi bland annat se Bygdöya med Kon-Tikimuseet, hoppbacken i Holmenkollen och den berömda Frognerparken med Vigeland's alla skulpturer. Turen avslutas i centrala Oslo och innan vi lämnar staden får vi halvvannan timme att hitta någon trevlig restaurang att äta lunch på, kanske vid Akers Brygge, det stora köpcentret vid hamnen.

Resan går nu norrut och vi passerar städerna Hønefoss och Gol på vår väg mot Geilo. Vi anländer till Vestlia Resort i Geilo, ett ganska nybyggt hotell som är ett mycket populärt högfjällshotell och som blir vår bostad i tre nätter. På kvällen serveras middagen i restaurangen.

Dag 3. Utflykt till Kjeåsen

Efter frukost på hotellet möter oss Ingebjörg som under två dagar skall ta hand om oss. Vi åker över Hardangervidda, den berömda högfjällsplatån, där vi når högsta punkten (ca 1300 m) vid Dyranut. Från kalfjället kommer vi via den vackra Måbødalen ner till havsnivå. Besöket på Kjeåsen, en av resans höjdpunkter, står nu på

programmet. Bror Ekström gjorde Kjeåsen berömd med sin bok "Folket på Kjeåsen" och som man helst bör läsa innan besöket här på "världens ensligast belägna gård". En 2,5 km lång tunnel leder den sista biten upp till gården. Väl uppe får vi en visning av gården och en oslagbar utsikt över det norska fjordlandskapet. (OBS! det kan vara svårt att ta sig med rullstol fram till gården i Kjeåsen men utsikten kan man naturligtvis njuta av ändå.)

I Eidfjord besöker vi Hardangervidda Natursenter där vi i panorama-biografen får se en film med temat fjord, fjäll och fors. En oförglömlig "resa" med fantastiska scenerier och här passar det med en enklare lunch. På vägen tillbaka till hotellet stannar vi till vid Vöringsfossen, ett av Norges mest kända vattenfall, så att den som vill kan ta en foto för albumet. På kvällen serveras middagen på hotellet.

Dag 4. Naerøyfjorden och Flåmsbana

Vi inleder dagen med frukost som vanligt innan vi tar bussen genom den vackra Aurlandsdalen till Gudvangen. Härifrån åker vi med båt genom Naerøyfjorden till Flåm, den vackraste och mest dramatiska sidoarmen till Sognefjorden. Efter två timmars fantastisk sjöresa är det dags för en resa på Flåmsbana, ansedd som en av Europas vackraste järnvägssträckor. Under resan Flåm–Myrdal ser vi forsar som störtar utför branta fjällsluttningar, snötäckta toppar och ensligt belägna fjällgårdar på de branta sluttningarna. Vid lämplig tid och plats får vi möjlighet att äta en lätt lunch. Efter en fantastisk dag med både fjäll och fjordar återvänder vi till Geilo där den som önskar kan ta en promenad i omgivningen innan middagen.

Dag 5. Geilo–Øregrund

Efter en tidig frukost startar hemresan

och vi väljer att åka samma väg hem via Oslo och Karlstad eftersom det är den kortaste och snabbaste vägen. Under resan tar vi sedvanliga raster för mat och kaffe, lunchen äter vi i Årjäng. Vid 20.30-tiden beräknas vi vara hemma i Stockholm igen efter en oförglömlig resa i vårt västra grannland.

Pris för resan: 6.350 kronor.

Tillägg för enkelrum: 1.250 kronor.

I priset ingår:

Resa i turistbuss med toalett och hiss för rullstolar.

Del i dubbelrum på hotell Edderkoppen och Vestlia Resort.

Halvpension, dvs. 4 frukost och 4 middag.

Utflykter, entréer, tågresa, båtresa m.m. enligt program.

Förmiddagskaffe dag 1 och 5.

Lunch dag 1, 4 och 5.

Lokalguide i Oslo och Geilo.

Bussvärdinna/reseledare.

Valuta på resan är norska kronor.

Anledningen till prishöjning enligt tidigare uppgifter är behovet av bokning av större båt för att få med fler rullstolar, dessutom var tidigare priser ca-priser, vi hoppas att ni har förståelse för detta.

Reseförsäkring

Sundbergs Busstrafik AB tar inte ut någon avbeställningsavgift, du bör därför ha en personlig reseförsäkring som täcker eventuella kostnader vid avbokning. Om du inte har en sådan i din hemförsäkring bör du kontakta ditt försäkringsbolag och teckna en separat reseförsäkring. För avbeställning av resan skall ett läkarintyg kunna uppvisas som styrker att du är förhindrad att delta på resan.

Anmälan skall göras till Rolf Widén 08-545 622 73 eller till info@rtps.se senast 11 juni 2012.

OBS!! Anmälan är bindande

Arrangör: Aktivitetskommittén och Sundbergs Busstrafik AB

Personskadeförbundet RTP-S i Stockholms län.

Styrelser i lokalföreningarna, förtroendevalda i distriktet samt kanslipersonal.

Storstockholms lokalförening (StS)

Lotta Änggård, ordf.
Jan Delvert
Anita Lindskog
Anneli Undén
Lars Sjöblom
Tommy Engh
Ayla Güler

Norrtälje lokalförening (Nt)

Marie Kårlin, ordf.
Nann Palmgren
Katharina Jansson
Siv Palm
Lars Peterson
Anita Knutsson
Anneli Tindå
Raija Korhonen
Marie Bolmgren

Nordvästra Storstockholms lokalförening (NV)

Pia Selin-Rydberg, ordf.
Sven-Axel Lundström
Bengt-Erik Johansson
Inger Thörn
Christina Honkanen

Södertälje lokalförening (Sö)

Eva Molnar, ordf.
Ove Björklund
Marianne Torefeldt
Leila Haukkala
Monica Moberg
Sören Larsson
Monira Benjaro
Liisa Lehto Pettersson
Tord Lindqvist

Vid årsmötet den 22 mars 2012 valde ombud från ovanstående fyra lokalföreningar i Stockholms län distriktets (RTP-S) styrelse, revisorer och valberedning.

DISTRIKTETS STYRELSE, REVISORER OCH VALBEREDNING

ORDFÖRANDE

Rolf Andersson, NV

ORDINARIE LEDAMÖTER

Olle Carlsson, Nt
Lotta Änggård, StS
Ove Björklund, Sö
Monica Moberg, Sö
Bengt-Erik Johansson, NV
Jean Ruremeshamuryango, NV

Ersättare

Karolina Anner, StS
Anneli Undén, StS

REVISORER

Kurt Kalmelid, aukt. revisor
Anders Carlsson, ordinarie

VALBEREDNING

Marie Kårlin, Nt
Sevina Salci, Sö
Barbro Andersson, NV
Ayla Güler, StS

DISTRIKTETS KANSLI

KANSLIET

Joanna Bachorz, kanslichef
Yvonne Andersson
Ingela B. Dahne
Elizabeth Larsson
Anders Lissegårdh
Christer Olsén
Eva Ruiz
Maude Stenberg
Rolf Widén

KOMMITTÉER

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

Birgitta Flognfeldt, sammankallande
Arne Nylander
Berit Park
Britt-Marie Sjöqvist
Irene Huber
Sten Gerdling
Lars Sjöblom
Leila Haukkala

Kontaktperson på kansliet Yvonne Andersson

HJÄLPMEDELSKOMMITTÉN

Ingela Byström Dahne
Rolf Andersson
Karolina Anner

Kontaktperson på kansliet Anders Lissegårdh

ARBETSGRUPP FÖR PÅVERKANSFRÅGOR

Följande ledamöter ingår i arbetsgruppen:
Lokalföreningarnas representanter i KHR. Se sid 22.
Kontaktpersoner på kansliet Skadegruppskontakterna

AKTIVITETSKOMMITTÉN

Karin Drougge, sammankallande
Gun Möller
Kontaktperson på kansliet Rolf Widén

SIMKOMMITTÉN

Kontaktombuden för respektive bad utgör kommittén.
Kontaktperson på kansliet Yvonne Andersson

Möte med Trafikverkets Handikappråd

Jag var på möte med Trafikverkets Handikappråd den 22 mars 2012, där jag representerar HSO Stockholms län och RTP-S.

Fokus och utmaningar för Trafikverket 2012

- Centralen, ombyggnationen orsakar kaos och biljettautomaterna är dåliga ur tillgänglighetssynpunkt. TRV förmedlar synpunkten till Jernhusen gällande ombyggnationen.
- Samordning viktigt, särskilt vad gäller mindre stationer och hissar som inte fungerar, exempel från Katrineholm. Trygghetsfaktorn kopplat till hissar också viktig. TRV tar med hissfrågan, verkar som ett angeläget ämne att titta vidare på.
- Hur ser Trafikverket på de förslag för undantag i lagstiftningen för cykel att t.ex. cykla mot enkelriktat? TRV återkommer.
- Olika förutsättningar för gående och cyklister behov, åtskillnad t.ex. viktigt att ta med. TRV kommer att titta närmare på gångtrafik under året, tillgänglighetsfrågorna är naturliga i detta arbete.
- Hur ser Trafikverket på dubbdäcksförbud, vilka liv räknas? TRV återkommer.
- Hur är det med partiklar i spårssystemet, värre än längs vägar? TRV återkommer.

Ny inriktning på rådet, diskussion

Utifrån punkter från de nya direktiven för Trafikverkets råd samt utskickat underlagsmaterial diskutera

rades rådets fortsättning och uppbyggnad. Så snart direktivet är beslutat i ledningsgrupp skickas det ut till rådet.

Korta punkter från diskussionen

- Vettigt att komma in i rätt skede och i början på projekt när det går att påverka.
- Rådet borde ha följeslagare till viktiga projekt för att säkerställa tillgänglighet hela vägen.
- Viktigt att inte bara sitta av utan att träffa rätt personer, mindre grupp är en fördel.
- Egna frågor måste få utrymme.
- Entreprenörer har inte alltid koll på regelböcker.
- Gränsdragningarna mellan kommuners ansvarsområde och TRVs är viktigt.
- Att påverka samordningsgrupperna är intressant.
- Projekt och konkreta exempel är bra men olika faser och uppföljning måste säkerställas. Behov av att jobba på annat sätt t.ex. referenspersoner eftersom alla inte kan göra allt.
- Hitta "modell"-projekt som är lämpliga att välja ut.

Övriga synpunkter och input till TRV

- Tillgänglighetskonsekvensbeskrivning i mallar hos SL bra exempel på styrmedel.
- I Södertälje får inga beslut tas i ärenden som berör personer med funktionsnedsättning innan det passerat genom det kommunala handikapprådet.
- Insiktsutbildning med praktiska

övningar rekommenderas.

- Checklistor är bra verktyg för att få med frågorna i malar/beställningar/processer etc.

Jag hoppas att ovanstående kommer att genomföras vilket innebär att Handikapprådet redan är med från början och kan påverka ny- och ombyggnationer så att det blir tillgängligt för alla. Vi fick även svar på frågan vem som är tillsynsmyndighet för Färdtjänsten, det är Transportstyrelsen och detta gör att vi inom Trafikverkets Handikappråd inte kan påverka och föra upp olika klagomål som rör färdtjänsten till Trafikverket.

CATALIN WESTENHEIM



Jag heter Elizabeth Larsson och är 37 år.

Jag har en medfödd ryggmärgsskada, ryggmärgsbråck som gör att balansen inte är av bästa kvalitet. Men med mycket envishet och träning så fungerar det bra. Jag har utbildning inom vården som undersköterska/mentalskötare och har arbetat inom vården sen 1995 då jag sprang ut som nybakad student. Jag har arbetat som personlig assistent till barn mer eller mindre hela tiden förutom små korta avbrott då jag provat lite andra arbeten.

Jag har haft praktikperiod här på RTP-S sedan januari efter att jag som så många andra varit arbetslös under en tid. Från och med maj övergår den i en deltidsanställning som jag är mycket glad över att ha fått. Mina arbetsuppgifter på kansliet kommer att innebära medlemskontakter med i första hand ryggmärgsskadade. Dessutom kommer jag att arbeta med tillgänglighet och hjälpmedel.

ELIZABETH LARSSON

Årsmötet för NTF Stockholm-Gotland

Jag representerade RTP-S på årsmötet för NTF Stockholm-Gotland den 22 mars 2012. Glädjande var att vi har vänt förlust mot ett litet plus i bokslutet, detta har gjorts med samlade krafter från oss alla. Till ordförande och tillika valdes Magnus Björnback, tidigare verksamhetschef för Stockholm-Gotland. Styrelsen, där jag ingår, har minskats med fyra personer. Vilket jag personligen tycker är bra, intentionerna är att styrelsen ska vara arbetande och ha kunskaper inom olika

områden. Man har istället inrättat ett "medlemsråd" där alla representerade föreningar inom NTF kommer att representeras. Detta råd ska träffas två gånger om året och ge förslag på olika projekt som NTF Stockholm-Gotland ska genomföra och söka pengar för. De olika råden inom NTF, som Rådet för Oskyddade Trafikanter, där Christer Olsén och jag ingår kommer att fortsätta sina verksamheter som vanligt.

CATALIN WESTENHEIM

Kalendarium

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

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

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

Har du möjlighet att ta färdtjänst är detta att rekommendera. Detaljer om aktiviteterna hittar du på sidorna 13-18.

MAJ

Fredag	4	Dagsresa till Forsmark och Östhammar
Tisdag	8	"Yoga"
Onsdag	9	Dialog Nackskadade
Torsdag	10	Dialog Nackskadade
Tisdag	15	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	15	Bofinkarna
Tisdag	15	Anmälan Vårfest i Nordväst
Tisdag	15	Anmälan Etnografiska
Måndag	21	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	22	"Yoga"
Tisdag	22	Etnografiska museet
Onsdag	23	Besök på Skansen
Torsdag	24	Spelkväll
Torsdag	24	Öppet Hus hos RTP-S
Torsdag	24	Anmälan Bussresa Skultuna och Sala
Torsdag	24	Vårfest i Nordväst
Torsdag	24	Anmälan Möt Leif från "Mot alla odds"
Tisdag	29	"Yoga"
Tisdag	29	Möt Leif från "Mot alla odds"
Onsdag	30	Dialog Polio
Onsdag	30	Anmälan till Norrtäljes Dagsutflykt med buss

JUNI

Måndag	4	Anmälan Brunnsvikens Trädgård
Tisdag	5	"Yoga"
Tisdag	5	Bofinkarna
Torsdag	7	Anmälan till Fotosafari på Ängsö
Torsdag	7	Brunnsvikens Trädgård & Café
Torsdag	7	Norrtäljes Bussutflykt i Stockholms län
Måndag	11	Anmälan Norgeresan

Tisdag	12	Bussresa Skultuna och Sala Silvergruva
Tisdag	12	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	13	Avslut Träning på Rehab Station Stockholm
Onsdag	13	Välkommen till Hagaparken
Onsdag	13	Dialog Nackskadade
Torsdag	14	Dialog Nackskadade
Torsdag	14	Fotosafari på Ängsö
Måndag	18	"Färg, form och hälsa"
Onsdag	27	Dialog Polio

AUGUSTI

Onsdag	1	Anmälan till Kräftfiske
Tisdag	7	Kräftfiske
Måndag	20	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	21	Kräftfiske
Onsdag	22	Dialog Polio

SEPTEMBER

Tisdag	4	"Yoga"
Tisdag	4	Waldemarsudde
Tisdag	11	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	11	Ålandsresa med Norrtälje lokalförening
Onsdag	12	Dialog Nackskadade
Torsdag	13	Dialog Nackskadade
Tisdag	18	"Yoga"
Måndag	24	"Färg, form och hälsa"
Tisdag	25	"Yoga"
Tisdag	25	Kursstart Photoshop, Word och Googles
Onsdag	26	Dialog Polio
Torsdag	27	Kursstart Akvarell nybörjare-fortsättning
Torsdag	27	Spelkväll

Advokatfirman EIDEFELDT HB

Advokat Douglas Eidefeldt
Advokat Katrin Eidefeldt



Medlem i
RTPs
juridiska
nätverk
sedan
1998.

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

Verksamhet i Stockholm * Roslagen * Kalmar/Öland

Kommunala handikappråd (KHR) i Stockholms län

Lidingö kommun: Britt-Marie Sjöqvist
Sigtuna kommun: Sven-Axel Lundström,
ersättare Gunnar Linder
Sollentuna kommun: Göte Burström
Tyresö kommun: Bengt Stenström
Upplands Väsby: Bengt-Erik Johansson
Järfälla-Upplands-Bro: Barbro Andersson,
ersättare Jean Ruremeshamuryango
Haninge: Tommy Ranebratt
Norrtälje: Nann Palmgren
Södertälje: Eva Molnar, ersättare Ove Björklund

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00 Lunchstängt 11.30 – 12.00

Kansliet har semesterstängt veckorna 28, 29, 30.

Växel 08-545 622 60
Fax 08-545 622 75
E-post till RTP-S info@rtps.se

Hemsida: www.rtps.se

Joanna Bachorz,	08-545 622 62	joanna.bachorz@rtps.se
kanslichef		
Christer Olsén	08-545 622 63	christer.olsen@rtps.se
Maude Stenberg	08-545 622 65	maude.stenberg@rtps.se
Elizabeth Larsson	08-545 622 66	e.larsson@rtps.se
Eva Ruiz	08-545 622 67	eva.ruiz@rtps.se
Anders Lissegårdh	08-545 622 68	anders.lissegardh@rtps.se
Ingela Byström Dahne	08-545 622 69	ingela.dahne@rtps.se
Yvonne Andersson	08-545 622 70	yvonne.andersson@rtps.se
Rolf Widén	08-545 622 73	rolf.widen@rtps.se

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 70
E-post till RTP-StS yvonne.andersson@rtps.se
Lokalföreningens kansli är bemannat måndagar, tisdagar och torsdagar 10.00 – 15.00. Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 övriga tider eller via fax eller e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

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

Norrtälje lokalförening

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

Södertälje lokalförening

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

Här finns vi på RTP-S !



Starrbäcksgatan 11 Sundbyberg nb.
Telefon 08-545 622 60



"Ljusgården"

Hitta till oss:

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

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

 **Buss 506**, gå av vid hållplats Sundbybergs skola.

 **Parkering**, flera platser utanför ingång Starrbäcksgatan 11.

 **Rullstolshiss** till vänster innanför entrén.

Välkomna!

Tipsruta

Papperskartonger till återvinning

Att platta till kartonger kan vara besvärligt. Enklare är att kasta ner dem på golvet och trampa på dem. Det fungerar bäst om man har skor på sig.



Säljes

Personlyft

Vid svårigheter att ta sig upp i t.ex. husbil eller husvagn är denna till stor hjälp (12 volt, vikt ca 14 kg). För intresse ring Sven-Eric Lindberg 070-725 27 03 eller e-post lindberg.sven-eric@spray.se



Redaktionen önskar
alla i RTP-S en
skön sommar.

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

B Posttidning

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

Retur till:

RTP-S, Starrbäcksgatan 11, 172 74 Sundbyberg

Mälargården Rehab Center Helhetslösningen inom rehab

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

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

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

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

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

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

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

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

Besök vår hemsida för mer information www.malargarden.se. Du når oss även på 08-5949 3630. Vill Du boka tid så kan Du ringa koordinatörn Lena på direktnummer 08-5949 3632.

