

RTP-S

aktuellt

Nr 2
2017

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S, STOCKHOLMS LÄN

Tanten och hennes färgglada verktyg

Polio och postpolio efter 60

Yoga är mer än bara stå på huvudet

Neurotraumakonferens 2017



Varför klagar knäna? Fråga dina fötter. *Och oss.*

Vi är stolta över att kunna erbjuda individuellt anpassade helhetslösningar inom samtliga ortopedtekniska områden. Vi tar emot landstingspatienter såväl som privatpersoner som är i behov av proteser, ortoser/stöd, sitthjälpmedel, ortopediska skor eller inlägg/fotbäddar. Med ett unikt yrkeskunnande och en hög tillgänglighet sätter vi patientens behov i fokus.

Välkommen till ett aktivt liv.



Aktiv i Stockholm!

I våra butiker får du professionell hjälp att välja skor, inlägg/fotbäddar, ortoser och stöd som hjälper dig leva ett aktivt och rörligt liv oavsett om du är pensionär, motionär eller om du idrottar. För mer information kring våra respektive öppettider, vänligen besök aktivortopedteknik.se



Barks väg 7, Solna
bergshamra@aktivortopedteknik.se
08 - 624 95 50

Västmannagatan 52, Stockholm
vasastan@aktivortopedteknik.se
08 - 21 23 23

aktivortopedteknik.se

Drottninggatan 5, Norrtälje
norrtalje@aktivortopedteknik.se
08 - 624 95 50

Lovisingsgatan 7, Södertälje
sodertalje@aktivortopedteknik.se
08 - 550 897 80

 **AKTIV**
ORTOPEDTEKNIK

Innehåll

Med mina ord	3
Tanten och hennes färgglada verktyg	4
Polio och postpolio efter 60	6
Yoga är mer än bara stå på huvudet	8
Vandra i otillgänglighetens marker	10
Den nya folkhälsopolicyn	11
Neurotrauma 2017	11
Journal på nätet	11
Bad – Gymnastik – Bastu	12
Aktiviteter	13
Rapporter	20
Sammanställning av Personskadeförbundet RTP-S	25
Kalendarium	26
Kontakta oss	27

Bli medlem i RTP!

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

PERSONSKADE
FÖRBUNDET RTP

Stockholms läns distrikt, RTP-S

RTP-S Aktuellt utges av:

Personskadeförbundet RTP-S, Stockholms län

Adress: Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Bankgiro: 134-6261

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Bengt-Erik Johansson

Redaktion: Distriktskansliet,

layout Barbro Andersson

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

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

Nästa nummer utkommer: 22 september 2017

Manusstopp: 21 augusti 2017

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Akvarell av Eva Björk Hamne

Med mina ord ...



Foto: Pixabay

Sköna maj välkommen.....!

Ja, den sången, även kallad Majsång, är säkert välbekant för de flesta.

Texten skrevs ca 1870 av den finländske nationalskalden Johan Ludvig Runeberg och hör till valborgsmässofirandets traditionella sångnummer.

När ni läser detta så har vi redan kommit en bra bit in i maj månad, magnoliaträdet står i full blom och vi har sjungit in våren för några veckor sedan.

Våren är väl den av årstider mest efterlängtnad, då solen värmer alltmer, dagarna blir allt längre och vi njuter av att kunna vara ute i skog och mark. Alla längtar väl efter våren men för många av våra medlemmar i RTP-S är nog längtan allra störst eftersom vintern med snö, ishalka och därtill undermålig snöröjning allt som oftast innebär en ofrivillig husarrest.

Därför är våren och sköna maj så innerligt välkommen och för våra medlemmar väntar också många aktiviteter både vår, sommar och höst i RTP-S regi.

En dagsresa till Sala med besök i Sala Silvergruva gjordes redan i början av maj och i augusti kommer vi att göra en tvådagarsresa till Värmland

och Karlstad, då vi bland annat gör ett besök i Lars Lerins konsthall.

För er som gillar sjöluft anordnar RTP-Nordvästra Storstockholms lokalförening en dag på havet med strömmingsfiske i början av juni. En dag i juni träffas vi också för en sommarlunch på restaurang Jungfrusund på Ekerö och i augusti gör vi den årliga sjöturen till Sandhamn med lunch på anrika Seglarrestaurangen.

Detta är ju endast en bråkdel av de aktiviteter som RTP-S anordnar under året.

För att inte gå miste om någon aktivitet bör ni alltid kolla tidningens kalendarium och läsa annonserna riktigt noga. Annonserna finns även på hemsidan under Aktiviteter.

Nu håller RTP-S aktivitetskommitté som bäst på att planera 2018 års resor och övriga aktiviteter. Har ni möjligen tips på resor och andra aktiviteter, tillgängligt för alla våra medlemmar, är ni välkomna att kontakta RTP-S kansli tel. 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Med hopp om en fin vår och sommar.

ROLF WIDÉN

RTP-S AKTIVITETSKOMMITTÉ



Tanten och hennes färgglada verktyg

Varför är Tanten så viktig? Enligt RTP-medlemmen och konstnären Eva Björk Hamne representerar Tanten många viktiga värden som vi i dagens samhälle glömt bort. Just därför vill Eva lyfta fram och skildra de saker och ting som hyllar denna kloka, gamla kvinna.

Enligt Eva är de vallmoröda kryckorna ett politiskt verktyg. Med dem syns och märks hon i mängden. Då vi sätter oss ned vid hennes köksbord i lägenheten i Vasastaden, berättar hon att människor då och då kommer fram för att berömma de ovanliga kryckorna som annars ofta är tråkigt stålgrå.

”De vallmoröda kryckorna är ett politiskt verktyg.”

Jag tycker mig se att kryckorna speglar en stolthet över att bli äldre, och kanske också över att bli tant. Enligt Eva så bör nämligen samhället i större grad lyfta fram och hylla de värden som Tanten står för. Den samhällsengagerade konstnären tycker att

tanten och hennes ställning i dagens samhälle ofta ses som mindre viktig än många andras. ”När snön kom i november förra året, då tänkte man inte på att skotta så att tanterna skulle ta sig fram. Man tänkte på de unga männen som kunde cykla till jobbet”, säger Eva då vi diskuterar ämnet.

Vem är Tant?

Trots att Eva själv erkänner att det finns lika många tanter som det finns människor, så vill hon ändå betona att det finns vissa aspekter som definierar Tanten. Nämligen att Tanten är en äldre kvinna som har så mycket erfarenhet att hon har omvandlat den till klokskap. Vidare ser Eva tanten som en kvinna som ofta är mer ödmjuk än många andra. Hon står för trygghet, klokhet och stabilitet. Någon som befäster en kontinuitet i relationer. En människa som du kan lita på. En person som aldrig kommer att försöka tävla med- eller utmana dig. Eva tror att den upplevelse som många Tanter har idag, av att inte bli sedda och hörda, får dem att helt sluta protestera eller höja sin röst då de konfronteras med orättvisor i förhållande till påverkan och tillgänglighet. Just därför

vill Eva ge Tanten en röst genom sin konst och sina andra projekt.

Världens första och enda tantmuseum

Den samhällsengagerade konstnären öppnade år 2006 världens första, och hitintills enda, Tantmuseum i Hovra, Ljusdal. Här finns en mängd av saker som alla kan förknippas med Tanten, så som förkläden, grytlappar, broderier och spetskragar. Den 100-åriga byggnaden, som idag utgör Tantmuseumet, tillhörde en gång i tiden Evas morfar och morbröder. Det var även på denna lanthandel där Eva tror att hon fick sin polio då hon endast var ett år gammal. Eva var ensam om att få viruset i Ljusdals kommun vid den här tidpunkten.

Polion ledde sedermera till att Eva fick en haltande gång, men trots detta så har hon aldrig ansett att hon har blivit annorlunda bemött. ”Mina föräldrar behandlade mig precis så som min bror” berättar Eva. Hon har själv aldrig ansett sig ha en funktionsnedsättning. Förutom de klaröda kryckorna så tycker inte Eva att hon får så mycket uppmärksamhet nu för tiden. ”De flesta i

min ålder är ju likväl de halta och lytta”.

Redan som litet barn visste Eva att hon ville bli konstnär och då hon var i tidiga tjugoårsåldern kom hon in på Konstfack i Stockholm. Hon tog sin fil. kand år 1973 och har sedan dess jobbat som konstnär, designer och museiföreståndare. I Evas konst förekommer ofta vackra blommor, vackra blommor i vackra vaser, med vackra blommor på sig. Hon påpekar att konstverken inte är produkter som skapats ur enbart nöje utan att det ligger mycket hårt arbete bakom dem. Som djurvän är det enkelt att fastna för de djur som dyker upp här och var, både i konstnärens tavlor men också i de årliga Tant-kalendrar som getts ut sedan 1998. Fjällkor liksom katter och höns i sällskap av Tanter har prytt kalenderns sidor under olika år. I andra kalendrar kan man dessutom få råd och tips, så som hur man städar eller på bästa sätt flörtar med farbröder.

Att lyfta blicken och se sin omgivning

Förutom att Eva jobbar med att höja tantens status i samhället så är hon även engagerad i ett flertal andra projekt. Just nu drömmer hon om att skapa ett kulturhus i Stockholm för samisk kultur där besökare får ta del av samisk konst, hantverk och mat. Hon tycker att många människor har glömt bort att lyfta blicken för att se sin omgivning och människorna där. Likaså tycker hon att vi borde lyfta



Eva Björk Hamne

Gör: Konstnär, designer, museiföreståndare och aktivist

Född: Hovra, Ljusdal.

Sommaren 2006 öppnade Eva världens första och hittills enda Tantmuseum i byn Hovra i västra Hälsingland.

Aktuell med: Ställde senast ut sin konst den 25 februari–19 mars 2017 i Edsvik Konsthall

Tantkalendern 1999-2018 finns att köpa på: Romi Tryck 0651-160 20 eller post@romitryck.se



blicken för att se vår historia, i vilken samerna är en viktig del.

Trots att Eva avhåller sig ifrån att definiera vad som kan ses som direkt ”tantigt” så kan hon ändå ge oss ett tydligt exempel på vad detta ”tantiga” kan tänkas vara. Andra kanske skulle kalla de blommiga tekopparna som hon har på sitt Tantmuseum som romantiska, eller de vita broderierna som flickiga.

Oavsett hur man vill benämna dessa saker så skulle det idag inte ses som konstigt om olika människor tyckte om eller uppskattade Evas konst. Idag finns det till exempel unga män som gärna och länge letar efter blommiga tallrikar och koppar på loppmarknader. Kanske är det mer acceptabelt för gemene man att vara lite ”tantig” idag. Förhoppningsvis så säger också detta något positivt om de möjligheter som vi har att höja tantens röst och status i dagens samhälle.

ELIN LANGEMAR

Fototävling!

Vad är ”tantigt” för dig? Ta din tantigaste bild och medverka i utlottningen av Evas tantkalender. Senast den 21 augusti vill vi ha din bild. Märk ditt bidrag med ”Tant”. Vinnaren presenteras i RTP-S Aktuellt nr 3-2017.

**Skicka din bild till:
Personskadeförbundet RTP-S
Kavallerivägen 24
174 58 Sundbyberg
eller info@rtps.se**



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

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

**Rehab
Station**  **Assistans**

Polio och postpolio efter 60

Verksamhetschef Björn Bildsten på Mälargården bjuder in till föreläsning om postpolio.

Hade du polio när du var liten?
I så fall kan det där onda du får
i mogen ålder vara symptom på en
följdsjukdom som inte alltid är så
lätt för läkaren att förstå. Postpolio
kallas den!

Verksamhetschefen Björn Bildsten på Mälargården Rehab Center i Sigtuna bjöd in till en kostnadsfri föreläsning den 7 mars. Professor Kristian Borg föreläste om varför postpolio kan uppstå efter ca 60 års ålder hos människor som förutom normalt åldrande och polio i barndomen, annars varit helt friska. Vad beror det på? Till föreläsningen var både externa och interna gäster inbjudna och trots ihållande snöstorm som den kvällen svepte över större delen av landet hade ett 40-tal intresserade åhörare infunnit sig.

I pausen bjöds det på ett mycket generöst fikabord med kaffe, bullar och kakor. Det var en mycket trevlig tillställning där man inte sparade på gott humör och trevligt bemötande.

Nya symptom mitt i livet

Föreläsningen som var mycket intressant och givande, handlade till stor del om det s.k. postpoliosyndromet. Nämligen att en person som insjuknade i polio som barn och efter det akuta skeendet helt eller delvis tillfrisknade plötsligt mitt i livet drabbas av nya symtom. Det kan likna ålderssvaghet som hos helt friska människor vanligen inte uppkommer förrän efter 60 års ålder, men är så mycket mer än så.

De första tecknen på postpoliosyndromet är att musklerna i kroppen inte orkar med de vardagliga aktiviteterna på grund av smärta och en ökad muskulär uttrötthet hos den drabbade. Detta leder till att man får en sämre uthållighet och har svårt att upprätthålla den normala funktionen som människa i vardagen, både när



Björn Bildsten, verksamhetschef Mälargården Rehab Center och Kristian Borg, professor i Rehabiliteringsmedicin.

det gäller att orka fysiskt och att delta i sociala sammanhang.

Forskarna söker ännu svar

Kristian Borg berättade att man ur ett forskningsperspektiv i dag fortfarande söker svar på varför postpolio uppstår och hur man kan förebygga symptomen. Det man i dag vet, enligt Borg, är att symptomen uppkommer när man använder den drabbade muskeln mer än normalt, att det leder till förslitningar och muskelsvaghet. En viktig kunskap man idag har inom forskningen är att postpoliopatienterna har en ständigt pågående inflammation i kroppen, vilket också andra internationella poliokliniker har bekräftat. Man känner också till att detta inflammatoriska tillstånd orsakar den ökande smärtan i kroppen och att muskelkraften minskar i samband med den.

En del av föreläsningens innehåll belyste också vikten av att som postpoliopatient använda sig av de olika rehabiliteringsformerna som finns i förebyggande syfte, både inom sjukvården och inom egenvården/friskvården.

Att under vissa perioder söka sig till anläggningar som t.ex. Mälargården, för att kunna återhämta krafterna, få anpassad rehabilitering och framför allt få en viktig paus i tillvaron är något postpoliogruppen så väl behöver.

Positiv påverkan av immunglobulin

Den medicinska behandlingen som man i dag använder nämndes också under föreläsningens gång. Man har sett att den ständigt pågående inflammationen i kroppen hos patienter som lider av postpoliosyndromet har påverkats positivt av immunglobulin. Kristian Borg förklarade att det i själva verket är uttagna antikroppar som man fått från blodtransfusioner. Man har upptäckt att denna behandling har en inflammationshämmande effekt på de inflammerade musklerna i kroppen. Det man också vet idag är att många patienter med ett postpoliosyndrom blir bättre av behandlingen men att det även finns patienter som inte uppvisar någon förändring alls eller som till och med blir sämre av behandlingen.

I dag arbetar man på en stor läke-

medelstudie där man fortsätter att studera effekterna av immunglobulin. Man vill veta varför vissa postpolio-patienter gynnas av behandlingen och vissa inte. Enligt Borg är det svårare än man trodde att urskilja vilka som gynnas av den och vilka som inte är mottagliga. Han menar att det därför är viktigt att fortsätta söka kunskap inom detta område.

Upprätthållandet av internationell vetenskaplig utveckling

Professor Borg informerade också om det viktiga uppdrag han och många med honom har inom den vetenskapliga världen. De kämpar för att upprätthålla den vetenskapliga utvecklingen internationellt kring polio och postpoliosyndromet eftersom sjukdomen från vissa håll anses som utrotad och därför är svårare att få forskningsanslag för.

Att polio är utrotad stämmer tyvärr inte eftersom polio fortfarande existerar i ett fåtal länder utanför Europa. Vi fick veta att en del av de länder som idag samarbetar med Sveriges forskare i denna fråga är Italien, Kanada och Nederländerna. Professorn upplyste om att det är speciellt viktigt att upprätthålla den pågående forskningen för att framförallt kunna fortsätta att hjälpa den äldre patientgruppen på postpoliomottagningen. Fram tills nu har denna grupp endast bestått av de svenskar som inte ingick i poliovaccinationsprogrammet under slutet av 50-talet, men Borg lyfte fram

att det även är viktigt att hjälpa de patienter som kommer från andra delar av världen där polio fortfarande är ett problem. Borg berättade att den ökade andelen av patienter från nya länder som i dag besöker postpoliomottagningen är betydligt yngre än de övriga patienterna. Det är därför en stor utmaning för sjukvården att kunna hjälpa dem.

Andra utmaningar och nya krav

En av dagens utmaningar är av socio-kulturell karaktär. Att försöka nå fram till alla polioskadade i Sverige och ge dem den vård de behöver. Svårigheten ligger i att man inom andra kulturer fortfarande inte vill visa upp skadade familjemedlemmar och istället tar hand om dem själva inom familjen. Vården får först veta att den drabbade lider av postpolio när sjukdomsprocessen har gått så långt att de anhöriga



Föreläsningen samlade många åhörare.

inte längre kan hjälpa den drabbade. Det brukar resultera i att det blir svårare för sjukvården att behandla patienten.

En ytterligare utmaning som postpoliomottagningen får möta idag är att dessa patienter inte bara har postpoliosyndrom. Många har dessutom upplevt fasansfulla traumatiska händelser i sitt liv och lider ofta av post-traumatiskt stressyndrom s.k. PTSD. Vissa är dessutom arbetslösa och i en del fall även hemlösa med utanförskap som följd. Detta ställer helt nya krav på postpoliomottagningen när det gäller samarbetet med andra vårdenheter i vårdkedjan, såsom primärvården som oftast först kommer i kontakt med den här gruppen av patienter.

Borg menade dessutom att det är viktigt att fortsätta sprida den generella kunskapen om postpoliosyndromet, som tyvärr blivit sämre med åren, inte minst för att den äldre gruppen postpoliopatienter ska få rätt vård och inte glömmas bort.

Ytterligare föreläsning i juni

Föreläsningsskvällen avslutades med en rad mycket intressanta frågor och givande diskussioner. Verksamhetschefen Björn Bildsten påminde om att samma föreläsning med Kristian Borg kommer att hållas igen den **1 juni kl. 18.00 – 20.00** på Mälargården.

Det blir även då fri entré med fika i pausen.

Alla är hjärtligt välkomna !

TEXT OCH FOTO: PETRA KASCELAN

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

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

E-post: christer@advokatbyranwersall.se

Yoga är mer än bara stå på huvudet

Här deltar alla efter egen förmåga och egna förutsättningar

En gång i veckan öppnar Teatersalen högst upp i ABF-huset upp för en skara RTP-medlemmar. Men det som sker på tisdageftermiddagarna här inne är ingen teater, utan här är fokus i allra högsta grad på verkligheten. Trots Sveavägens ständiga trafik utanför möts man här av ett lugn direkt när man kliver över tröskeln.

Genom några takfönster ser man himlen, några takåsar och Adolf Fredriks kyrktorn. Här möts man för att ge sin egen kropp ett välförtjänt fokus och ägna sig en stund åt lugn och ro. På varsin madrass sjunker deltagarna tysta ner och börjar yogapasset med att komma till ro. Så småningom börjar instruktör Ole Schmidt med sin lugna röst att guida deltagarna genom passet. Han börjar med att stilla fråga deltagarna var deras fokus är och vilket fokus de vill hålla. Ole driver Stockholms Yoga Centrum och många års undervisning har gett Ole erfarenhet av att uppmärksamma och möta deltagares olika förutsättningar och behov.

Att komma till ro

Vägen framåt handlar i början av ett yogapass om att komma till ro, liggandes. Ett av de viktigaste verktygen i yogan är kontakten med andetag och användningen av andningen. Den nära förbindelsen mellan vår andning och vårt nervsystem öppnar för möjligheten att påverka hur vi mår, i kropp och sinne. Djupare och lugnare andning ger ro i kropp och huvud, så man sedan lättare kan ta itu med annat. Så fördjupandet av kontakten mellan kropp och sinne börjar med att utforska och reglera andningen.



Foto: Katharina Jansson

Maud Persson deltar i yogapassen för tredje terminen och känner sig riktigt trygg under Oles ledning. – Yogan har gett mig en ökad kroppskännedom och smärtlindring. Andningsövningarna och avslappningen skänker mig ro och gruppens omtanke om varandra betyder väldigt mycket, säger Maud som har en ryggskada. – När jag går från passet känns kroppen smidigare och jag känner ett behagligt lugn.

Att rikta sin uppmärksamhet inåt

Efter en inledande lugn stund följer ett flöde av rörelser och ställningar. Till en början med ganska små rörelser som öppnar för tydligare kontakt mellan kropp, andning och sinne. Att reglera andningen i förhållande till kroppsrörelserna är något av det som skiljer yogan från vanliga övningar som kan sägas vara utåtriktade, medan yogarörelserna är inåtriktade och befriade från prestation. Syftet med yogans rörelser och ställningar är mer att utforska det som är inuti, än vad

som är utanför. Hur kan jag rikta min uppmärksamhet till en särskild del av kroppen? Hur känns det? Var börjar rörelsen? Var slutar den? Kan jag uppmärksamma min andning i varje rörelse och ställning?

Gertrud Montin som har postpolio har deltagit i yogan genom RTP i flera år och tycker att passen är otroligt givande. Själv är hon övertygad om att det har bidragit till att hålla postpoliobesvären i schack. – Efter varje pass känns min kropp mjuk och stark och jag har dessutom fått tekniker som hjälper mig i vardagen, såsom andnings- och avslappningsövningar som jag kan använda när jag har svårt att somna, säger Gertrud.

Christer Olsén har en förvärvad hjärnskada med halvsidesförlamning och har ägnat sig åt yoga i 15 år. En aktivitet som möjliggör övningar och avslappning för hela hans kropp. – Efter ett genomfört pass känner man sig nöjd, lätt och smidig säger Christer.

Yogapassen innebär en ganska

grundlig genomgång av nästan hela kroppen genom rörelser och ställningar. Varje sammankomst avslutas med lugnande och stärkande andningsövningar samt en stund åt djupavspänning som öppnar för vila och ett klarare medvetandetillstånd.

Mer än bara stå på huvudet

Så yoga är mera än att stå på huvudet och inte bara för unga, smidiga, perfekta kroppar, ett antagande som missar yogans djupare syfte. Vi behöver fokusera på realistiska mål som vi kan uppnå. Även om vi har olika kroppsliga besvär, är det viktigt att hålla sig så rörlig det går. Visst kan det finnas svårigheter som det inte går att ta hand om. Men med yoga via RTP kan du påverka hur du mår – ta ansvar för din kropp och utveckla ett konstruktivt förhållningssätt och lämpligt kunnande som leder till bättre hälsa och välmående.

– Att kunna delta i ett yogapass som är anpassat till deltagarnas möjligheter är för mig någonting väldigt bra och en värdefull händelse varje vecka, säger Maria Hedenskog som har postpolio. Maria berättar att var och en upplever effekterna på sitt eget sätt. För Maria har yogan en positiv påverkan på hennes smärtor. – Ofta kommer jag med ryggvärk och går hem med minskad eller till och med avsaknad av smärta, berättar hon. Umgänget med övriga deltagare och Oles fina känslighet att bedöma varje deltagares förutsättningar att utföra de olika övningarna och på det viset an-



Foto: Katharina Jansson

passa dessa bidrar också till det lugn, avslappning och glädje jag känner i kroppen, säger Maria. Maria uppmanar nu andra att prova på och bilda sig en egen uppfattning om denna behagliga och nyttiga aktivitet.

Satu Alam instämmer med Maria om att Ole är lyhörd och lyssnar på deltagarnas önskemål. – Precis som med allt nytt man företar sig, kan även yogan kännas lite svår i början. Under tidens gång hittar man sina gränser och hur man kan göra på sitt eget sätt som känns bra i just den egna kroppen, säger Satu. Precis som för flera andra deltagare kan Satu också berätta hur yogan öppnat nya inre krafter och känslighet, gjort henne smidigare i kroppen och hittat sitt sätt att minska hennes stress.

Även om Ole har undervisat i



Ole Schmidt. Foto: Katharina Jansson

klassisk yoga väldigt länge, har yogastunderna han haft med deltagare från RTP öppnat för nya och framför allt trygga upplevelser, berättar han. – Deltagarna bjuder på en trygg social gemenskap och omsorg om varandra och har en klar vilja att ta del av yogastundens utmaningar och vila. Oavsett vilka besvär man har att tam-pas med, gör ingen sig till offer för sina svårigheter utan respekterar och tar hand om dem och tar sig nyfiket framåt, säger Ole.

OLE SCHMIDT
KATHARINA JANSSON

Fakta

Stockholms Yoga Centrum 070-692 28 67
www.yogacentrum.se
info@yogacentrum.se



BOSSE

Råd Stöd & Kunskapscenter

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

Det finns bara ett BOSSE

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

Vi erbjuder utbildning/handledning till personliga assistenter.





Foto: Pixabay

Alla gillar hjältar på ett eller annat sätt. En hjälte kan hjälpa hemlösa och hungriga. En annan hjälte hjälper djur, natur och vårt hotade klimat. Och så finns de riktiga hjältarna – de som ordnar tillgängligheten i byggd miljö.

När jag ska in i en fastighet som har ett eller flera trappsteg in till porten blir jag stående utanför eftersom min rullstol inte kan flyga. Om jag däremot möts av en ramp så blir scenen mer positiv. Rampen ger mig en signal om att fastighetsägaren har en vilja att göra en ingång – tillgänglig för alla.

Rampens utformning och vinkel visar om den ansvariga har tänkt till och har kunskap om tillgänglighet. En brant ramp visar att den som lagt dit rampen inte förstår hur det fungerar att ta sig upp eller ner för rampen. En brant ramp gör att jag nästan faller ur rullstolen när jag kör utför och är stört omöjlig att forcera uppför när regn och snö gjort den hal som såpa. Det blir svårt för den som går med kryckor eller rollator också.

På samma sätt är det med knappen till dörröppnaren. Den kan visa att fastighetsägaren har haft en ambition att göra dörren lätt att öppna. Men dörröppnarens placering visar om fastighetsägaren har tänkt till och har kunskap. Om knappen till öppnaren sitter för nära dörren så inser jag att personen i fråga inte suttit i en rullstol och fått dörren uppsmälld rakt på

rullstolen med några klämda fingrar som följd.

Tanken på orden ”Bemöt andra som du själv skulle vilja bli bemött” fladdrar förbi i mitt huvud.

Vandra i otillgänglighetens marker

Det är många gånger jag tagit långa omvägar runt hela kvarter för att ta mig in i byggnader via skumma bakdörrar och lastkajer. Jag har också åkt många mörka, slamriga och sopluktande varuhissar i mina dagar eftersom det oftast är den enda hiss som existerar. Efter att de anställda på stället har röjt undan allehanda kartonger och annan bråte som legat i hissarna och i dess väg förstås. Men många gånger har jag bara vänt hem efter att hindren uppenbarats. Jag har inte orkat ta fajten, klaga och envisas med att ta mig in. Det har hänt på allt från kommunala skolor och statliga kulturinstitutioner till kommersiella aktörer som krogar och affärer.

Jag har också tänkt på hur jag ska ta mig ut ur byggnader om det börjar brinna eftersom evakueringsråden säger att ingen ska ta hissarna när det brinner. Varför kan man inte göra alla hissar brandsäkra som standard och var ligger det smarta i att låta mig komma in om jag inte kan komma ut?

Kunskap om bemötande och attityden till människors lika värde
Du som jobbar med byggda miljöer

har chansen att göra framtidens tillgänglighet bättre. Det finns en ny plan- och bygglag samt regler som anger att enkelt avhjälpna hinder ska åtgärdas. Det är bara att sätta igång att inventera tillgängligheten i den byggda miljön, åtgärda och följa upp. Men glöm för all del inte bort människans behov, det är en av de viktigaste anledningarna till att arbeta med tillgänglighet.

Om du saknar kompetens om tillgänglighet och bemötande finns hjälp att få. Det finns konsulter och handikappförbund att fråga. Eller våga fråga oss som har behoven. Det är en bra start.

Fixar du tillgängligheten i den byggda miljön – då blir du en hjälte!

STEFAN PELC

WEBBREDAKTÖR, SKRIBENT, BILDREDAKTÖR
OCH UTBILDARE PÅ FUNKA

Funka är ett projekt inom funktionshinder- rörelsen och marknadsledande inom området tillgänglighet.

BOSSE erbjuder Drop in-tider

BOSSE Råd, Stöd & Kunskapscenter får återkommande samtal från personer som söker deras hjälp. Det kan vara överklagan till domstol eller svar till myndigheter som behöver komma in i rätt tid.

För att bättre kunna ge den hjälp som efterfrågas börjar BOSSE med en ”drop in”-tjänst när man behöver hjälpen lite snabbare. På drop in-tiden får man träffa en av BOSSEs konsulenter för ett kortare möte där man får den första hjälpen i sitt ärende.

Drop in är följande dagar i veckan:
Måndagar kl. 13.00 – 16.30
Onsdagar kl. 08.30 – 11.30

BOSSE ger råd och stöd till personer som har medfödda skador eller sjukdomar, neurologiska eller reumatologiska sjukdomar eller förvärvade hjärnskador. Från det att man fyllt 16 år och bor i Stockholms län kan man ha kontakt med BOSSE. Du behöver ingen remiss.

BOSSE Råd, Stöd & Kunskapscenter finns på Döbelnsgatan 59 i Stockholm.

Den nya folkhälsopolicyn

Den 22 mars var Personskadeförbundet RTP-S på plats vid lanseringen av den nya Folkhälsopolicyn 2017-2021 som antogs av landstingsfullmäktige i Stockholms läns landsting tidigare i år.

Enligt policyn ska "Stockholms läns landsting skapa förutsättningar för en god, jämställd och jämlik hälsa för alla genom aktivt hälsofrämjande arbete."

Den nya policyn har särskild betydelse för RTPs arbete då den starkt betonar att prioritering ska ske för grupper med särskilda behov vilka också ska ges extra resurser och hjälp till att bli en betydande del av samhället.

Fokus läggs på jämlikhet och arbetet för att minska de växande klyftorna mellan olika socioekonomiska grupper vars situation ofta står i relation till graden av hälsa och livslängd. Arbete och ökad sysselsättning är områden som betonas starkt då de ses som sammanlänkade med en högre grad av ekonomisk stabilitet, samhällsdeltagande och bättre hälsa.

I den nya Folkhälsopolicyn framhålls det även att Landstinget måste samverka i högre grad mellan olika områden för att uppnå målen. Här tas kollektivtrafik, regionplanering och kultur upp som viktiga samarbetsområden.

Hänvisning till personer med funktionsnedsättning nämns både i förhållande till vision och mål. Nämligen att alla ska ha möjlighet att uppnå god hälsa utifrån sina egna individuella förutsättningar och att grupper med sämre hälsa ska prioriteras och dessutom ges extra resurser.

Enligt Vårdgivarguiden är man välkommen att ta kontakt med personerna nedan gällande frågor om införandet av Folkhälsopolicyn i berörda verksamheter:

Henna Hasson, Centrum för Epidemiologi och samhällsmedicin
henna.hasson@sll.se

Maja Wessel, Hälso- och sjukvårdsförvaltningen
maja.wessel@sll.se

ELIN LANGEMAR



Foto: Peter Bäcker, Värmlands Folkblad

Neurotrauma 2017 – Vetenskaplig konferens om traumatiska hjärnskador efter skall- och nacktrauma

Ingen "Hjärna" vet exakt hur en hjärna fungerar men många "Hjärnor" vet ganska mycket om hur hjärnan skadas i ett trauma och sen inte riktigt fungerar. Några av dessa "Hjärnor" som är specialiserade på hjärnan och nervsystemet kommer till Karlstad och flyttar vår kunskap inom detta område framåt.

Konferensen den 2 oktober sätter fokus på hjärnans speciella känslighet för att skadas, dess formbarhet och plasticitet för möjligheten att reha-

biliteras och läkas. Detta med den moderna neurovetenskapen som bas. Konferensen arrangeras bland annat av Personskadeförbundet RTP utifrån ett kunskapsvinnande perspektiv där målsättningen är att göra ett vetenskapligt möte till en folkbildningskonferens. Programmet finns att ladda ner via www.neurotrauma2017.se

Upplysningar: Peter Linhard, projektledare 070-948 28 00 eller info@neurotrauma2017.se

Journal via nätet i landstinget 2017

Under år 2017 kommer projektet "Journal via nätet" att successivt bli tillgängligt för patienter i Stockholms län. Eftersom det digitala projektet är under utveckling så kommer dess tillgänglighet för patienter i länet att variera beroende på vilken vårdinrättning som patienten är ansluten till.

Dock är målet att all journalinformation från och med 1 januari 2016 ska finnas tillgänglig online i december 2017. För att du ska kunna använda "Journal via nätet" genom 1177 Vårdguiden så måste du ha fyllt 18 år och ha e-legitimation. Om du har barn under 18 år kommer du även att kunna ta del av deras journaler.

En utvärdering av pilotprojektet genomförd inom forskningsprojektet DOME, kom fram till att det nya systemet varit särskilt uppskattat av patienter, och speciellt de som varit beroende av att ofta få kännedom om sina prov- och testsvar. Vårdpersonalen däremot visade sig vara mer kritisk. Studien framhöll att det vanligaste argumentet emot "Journal via nätet" från vårdpersonalens sida var att patienterna möjligtvis skulle ta skada av att ta del av detaljerad information om sig själva och sin sjukdom. Följaktligen skulle detta innebära att journalen måste omvärderas som arbetsverktyg, något som lyftes fram som ytterligare kritik.

ELIN LANGEMAR

Ny badavgift från hösten 2017



Från och med hösten 2017 är badavgiften **260 kronor** per termin för dig som badar på något av våra bad i Stockholms län. Badavgiften sätts in på **bankgiro 134-6261** senast en vecka efter badstart. Glöm inte ange avsändare och vilket bad insättningen avser.

Bad – Gymnastik – Bastu



Vill Du som medlem i RTP

– få guldkant på tillvaron? – må bättre? – få motion i en bassäng med varmt vatten? Det finns hjälpare vid de flesta av våra bad! Det finns lediga platser på några av baden, kontakta respektive kontaktperson eller kansliet. Badavgiften är fr.o.m. hösten 2017 **260 kronor per termin** och sätts in på **bg 134-6261** senast veckan efter badstart. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.

Bad	Kontaktperson	Badtider	Vårens sista baddag	Höstens första baddag
Vattenhuset Sfären (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30 Bassäng eller sittgympa	12/6	14/8
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	15/6	17/8
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	13/6	15/8
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	29/5	21/8
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+2)	Christine Hultmark Stenman 070-750 53 97	Onsdagar 19.00 – 20.00 Dusch o. bastu 18.00 – 21.00	31/5	23/8
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Bo Nylund 070-325 66 80	Måndagar 17.30 – 19.00	19/6	21/8
Långbrobadet (1+3)	Lennart Johansson 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	11/6	14/8
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Lage Eckeskog 070-366 61 33 lage.eckeskog@gmail.com	Måndagar 18.15 – 19.30	19/6	21/8
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.15 – 17.15	7/6	6/9
Norrtälje ROS Omsorg & Service (1+2)	Nann Palmgren 070-743 24 73	Onsdagar 17.00 – 21.00	Kolla hemsidan	16/8
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	Marianne Mårdenvall 070-317 34 92	Onsdagar 17.30 – 18.30	7/6	16/8
Huddinge Sjukhus Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 17.45 – 19.30	22/6	17/8

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

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

Aktiviteter

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

RTP-S DIALOG

Dialog Polioskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Polioskadade.

Onsdagar kl. 13.00 – 15.00

7 juni, 9 aug, 13 sept, 11 okt, 8 nov, 6 dec.

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

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

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

Dialog Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Hjärnskadade.

Torsdagar kl. 13.00 – 15.00

18 maj, 1, 8, 15 juni, 7, 14, 21, 28 september, 5, 12, 19, 26 oktober, 2, 9, 16, 23, 30 november, 7, 14 december.

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

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

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

OBS! Gäller alla Dialoggrupper:

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

Arrangör: RTP-S

Dialog Kronisk smärta

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Kronisk smärta.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

13 juni, 15 aug, 19 sept, 17 okt, 14 nov, 12 dec.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

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

Dialog Ryggmargsskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till dialoggrupp Ryggmargsskadade.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris 15 kronor.

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

Dialog Amputerade

Välkommen till dialoggrupp Amputerade.

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

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

Att leva med hjärnskada

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

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



RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 13

Fr.o.m. hösten 2017 tränar vi 2 ggr/vecka i nya, fantastiska lokaler.

Måndagar och Onsdagar kl. 17.30 – 19.30

Vårterminen slutar den 14 juni och höstterminen startar måndagen den 4 sept och onsdagen den 6 sept.

Våra sjukgymnaster hjälper dig med råd och vid behov kan du få ett individuellt träningsprogram uppgjort för dig. Träningen kan du göra både i sporthallen och i gymmet. Efter träningen kan du fika i cafét.

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

Aktiviteter

Klassisk yoga

Välkommen till yoga oavsett om du är nybörjare eller mera erfaren och oavsett funktionsnedsättning. Övningarna passar även för dig som sitter i rullstol och du kan enkelt ta dig till lokalen med hiss.

På ett mjukt och vänligt sätt får du tillfälle att ta hand om dig. Med enkla rörelser och ställningar lär du dig att i lugnt tempo varsamt lösa upp spänningar i muskler och andning. Passen anpassas efter din förmåga och kan utföras stående, sittande eller liggande. Varje pass avslutas med ca 20 minuter avspänning. Mattor, kuddar och filtar finns i lokalen men ta gärna med egen filt om du kan.



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

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

Kostnad: 1 500 kronor/termin till **bg 134-6261.**

Kan även betalas månadsvis med 250 kronor/månad.

Tisdagar kl. 13.00 – 15.00

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

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

Arrangör: RTP-S

RTP-S INFO



Foto: Pixabay

Den kåta själen och kroppen

RTP-S och Neuroförbundet Stockholms län arrangerar tillsammans en föreläsningkväll med fokus på sexualitet och funktionsnedsättning. Stefan Balogh, leg. arbetsterapeut, sexolog och konsulent och Patrik Forslin, socionom och leg. psykoterapeut på BOSSE Råd, Stöd & Kunskapscenter, pratar om vad sexualitet är och kan vara och om sexualitetens psykologiska dimensioner.

Måndagen den 23 okt kl. 16.30 – 20.00, Sändersalen 1tr.

Plats: ABF-huset, Sveavägen 41, Stockholm

Anmälan: RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

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

Se även www.rtps.se

Arrangör: RTP-S och Neuroförbundet



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

Torsdagen den 1 juni kl 18.30 – 20.00

Plats: Mälargården Rehab Center, Hertigvägen 5, Sigtuna

Föreläsare: Professor Kristian Borg

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



Han kommer även att diskutera vad det finns för råd och vad man kan göra åt detta.

Kristian Borg arbetar på Sveriges enda postpoliomottagning som forskar på hur antikroppar

påverkar poliopatienter. Sedan 1991 har Kristian Borg varit docent i neurologi och 2003 blev han professor i rehabiliteringsmedicin. Mottagningen är en del av sjukhusets Rehabiliteringsmedicinska Universitets-klinik och hit kommer främst patienter som drabbats av postpoliosyndrom.

Arrangör: Mälargården

RTP-S NÖJE

Vi äter lunch tillsammans på Ekerö

Torsdagen den 8 juni kl. 12.30

Egenavgift: 105 kronor.

Det finns 3 rätter att välja på. I lunchen ingår måltidsdryck, salladsbuffé och kaffe. Även à la carte kan beställas.

Vi träffas vid entrén ca 12.15.

Adress: Bryggavägen 133, Ekerö

Telefon: 08-560 35 000

www.restjungfrusund.se

OBS! Inga hjälpare finns med.

Anmälan senast 29 maj till 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Aktivitetskommittén



Foto: Restaurang Jungfrusund

Aktiviteter



Modevisning

För alla med och utan särskilda behov! Är du intresserad av kläder och mode och personlig styling och service bara för dig? Du får hjälp med råd, styling, beställa väskor, prova nya kläder och att sy upp nya plagg så att de passar din smak och din kropp. Om du tycker att

det låter intressant är du hjärtligt välkommen att anmäla dig till modevisningen där vi kommer att presentera butiken och dess sortiment och övriga tjänster. Under modevisningen kommer det att bjudas på lättare förtäring! Lokalen, sortimentet av kläder och tjänster är anpassat för alla typer av kunder! Butiken har P-platser och rullstolsramp utanför + ett **stort** provrum som rymmer rullstolar! Välkommen till Hemmesta Torg!

Datum: Onsdagen den 31 maj kl. 13.00 – 16.00

Adress: Vitsippegård 5, Värmdö

Anmälan: RTP-S kansli 08-545 622 00 eller info@rtps.se

Kontaktperson: Petra Kascelan, 08- 545 622 64.

Arrangör: RTP-S

Allsång på Skansen

Tisdagen den 27 juni åker vi till Skansen för att se och lyssna på Allsångspremiären!

Under dagen kommer vi också besöka gårdarna, rosenrädgårderna och kanske något som just du vill se.

För att få platser träffas vi redan kl. 09.45 vid Restaurang Solliden. Beställ färdtjänst till Solliden. Ta gärna med egen mat och dryck. Huvudentrén öppnar kl 10.00.

Avgift och rullstolsplatser

Det går tyvärr inte att förboka biljetter eller sittplatser framför scenen. Det finns ett begränsat antal platser för rullstolar vid ett särskilt avsatt område. Först till kvarn gäller! Du betalar endast entréavgift till Skansen.

Repetitioner och sändning

Allsångskvällarna startar kl. 19.30 och sändningen drar igång kl. 20.00. Vid 17-tiden är det generalrepetition.

Tänk på att ta med solhatt eller regnkläder och glöm inte att dricka ordentligt. Regncape, solhatt och dricka kan du köpa i Skansenbutiken eller vid Logen som ligger vid Bollnästorget inte långt från Sollidenscenen.

Anmälan: RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Sista anmälningdag: 15 juni.

Eventuella frågor besvaras av Maude Stenberg, maude.stenberg@rtps.se eller 08-545 622 65.

Arrangör: RTP-S



Båttur till Sandhamn

Torsdagen den 10 augusti

planerar vi för en båttur ut till Sandhamn i Stockholms mellanskärgård.

Vi tar oss själva ut till Stavsås brygga. Här väntar en Waxholmsbåt för en fin sjöresa på ca 1 timme ut till Sandhamn och lunch på Seglarhotellet. Waxholmsbolaget har ännu ingen sommarturlista så vi får återkomma med avgångstider.

Det går bra med rullstolar på båten där det även finns hiss. På seglarhotellet finns det handikapptoiletter och hiss. Båtbiljetter och lunch betalar du själv. Har du färdtjänstkort gäller detta som färdbevis i Waxholmsbolagets trafik och du får även ta med en följeslagare gratis.

Om vädrets makter inte är med oss denna dag ställer vi in det hela.

Är du intresserad att följa med till Sandhamn anmäl dig till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Aktivitetskommittén



Foto: Vaxholmsbolaget

Grillfest på Mälargården

Mälargården Rehab Center och RTP-S bjuder in till grillfest. Kom till Mälargården som ligger naturskönt invid Mälarens strand i Sigtuna och

ta del av rundvandring, tipspromenad, mat, mingel och musikunderhållning av Trato. Under kvällen erbjuds demonstration av den självbalanserande elrullstolen Genny, som har förändrat rullstolsmarknaden. Mälargården bjuder på en provtur för er som vill prova.

Datum: Lördagen den 19 augusti 2017 kl. 16.00 – 20.00

Plats: Mälargården Rehab Center, Hertigvägen 5, Sigtuna

Kostnad: 100 kronor/person. Betalas i samband med anmälan till **bg 134-6261**. Märk inbetalningen med "Grillfest".

Anmälan: Senast 22 juni till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Arrangör: Mälargården Rehab Center och RTP-S



Välkomna till soppakväll i höst!

Vi bjuder på soppa, gott bröd och en trevlig stund hos oss på kansliet.

Dag och tid: Torsdagen den 12 oktober kl. 15.00 – 17.00

Plats: RTP-S kansli, Kavallerivägen 24, Sundbyberg

Anmälan: Senast måndagen den 9 oktober till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

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

Arrangör: RTP-S



Aktiviteter

Resa med RTP-S

Tvådagarsresa till Karlstad och Lars Lerins konsthall

29 – 30 augusti 2017

Dag 1 – 29 augusti:

Vår Värmlandsresa startar kl. 08.30 från Sundbyberg. Via Bålsta och Enköping kommer vi till Dinners i Arboga. Här står förmiddagskaffet framdukat när vi kommer. Efter kaffepausen fortsätter vi på E-18 förbi Örebro mot Karlstad. Alldeles före Karlstad ligger Alsters herrgård, Gustav Frödings födelsegård. Vid ett besök här får vi höra berättas om Frödings liv och gärning, därefter ser vi på egen hand födelsehemmet. Innan vi lämnar Alster blir vi också serverade en lätt lunch.

Efter detta besök åker vi vidare till Karlstad och checkar in på Scandic City, mycket centralt i Karlstad. Den som önskar kan ta en promenad i centrum innan middagen på hotellet.

Dag 2 – 30 augusti:

En stor frukostbuffé inleder dagen och sedan tar vår lokalguide Jan Persson oss med på en rundtur i Karlstad, då han visar och berättar om sin stad.

Nu står resans höjdpunkt på tur, nämligen ett besök på Lars Lerins konsthall i Karlstad. Värmlandssonen Lars Lerin, född i Munkfors 1954, konstnär och författare fick Augustipriset 2014 för sitt konstnärskap. Numera också känd för en bredare allmänhet genom sina tv-program "Vänligen Lars Lerin", då han besökte olika intressanta människor. Lars Lerin är enligt många konstkritiker Sveriges främste akvarellmålare. Vi får en visning i konsthallen av en kunnig guide som berättar om Lars Lerins liv och produktion.

Från Lars Lerins konsthall åker vi vidare mot hemorten men väljer att från Örebro åka den vackra vägen söder om Hjälmaren. På Julita Vårdshus vid Öljarens strand väntar en sen lunch. Julita Vårdshus ägs och drivs av stjärnkocken Tommy Myllymäki, känd som årets kock i Sverige 2007 och segrare i Kockarnas Kamp på TV 2012. Resan fortsätter hemåt och vi beräknar att vara tillbaka i Sundbyberg strax före kl. 19.00.

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

Tillägg för enkelrum: 550 kronor.

Fem handikapprum.

Inkl. del i dubbelrum med frukost och middag.

Förmiddagskaffe och lunch.

Visningar och guider enl. program.



Sola i Karlstad.

Foto: Thomas Hammargren/visitkarlstad



Akvarell Lars Lerin.

Anmälan: senast måndagen den 12 juni till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

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

OBS! Anmälan är bindande.

Arrangör: RTP-S och Sundbergs Buss AB

Med anledning av RTP-S kommande resa till Karlstad 29-30 augusti har vår medlem Anna Nyquist lämnat följande rapport:

Härliga och vackra Karlstad vid Klarälven

Jag har vid ett flertal tillfällen haft anledning att besöka Karlstad då jag har min son med familj boendes där och har då lärt mig att älska denna vackra stad, inbiten stockholmare som jag är.

Är man i Karlstad så är Lerinmuseet ett givet besök och att få se Lars Lerins fantastiska och vackra målningar gör en förstummad. Vid mitt besök i konsthallen hade jag dessutom turen att få träffa honom själv vilket blev ett oförglömligt möte för mig.

Tillgängligheten är bra över hela museet.

Hotell Scandic City där ni skall bo är ett stort hotell centralt beläget i Karlstad och med mycket bra tillgänglighet.

Sist men inte minst, på er återresa kan jag verkligen rekommendera en lunch på Julita Vårdshus. Tidigare var de kända för sin gös och folk vallfärdade dit för att äta och njuta, dels av maten, dels av utsikten över sjön Öljaren.

Jag önskar er alla en trevlig resa.

ANNA NYQUIST

Foto privat



Aktiviteter

Händer i NV Storstockholm

Nya aktiviteter för våra medlemmar!

Detta är en föravisering om aktiviteter som vi kommer att erbjuda våra medlemmar under hösten. OBS! du som ännu inte är medlem är också välkommen.

Allsång

Vi spinner vidare på vårt uppskattade musikevenemang Latinsk Afton. Att mötas med musik och under trevliga former är som en vitamininjektion för själen. I **mitten av oktober** kommer vi därför att arrangera en **allsångsafton** där vi tillsammans och ackompanjerade av musik tar oss an sånger ur den svenska sångboken. Vi vill att DU kommer och delar glädjen att sjunga med oss. Om det visar sig att detta är intressant för våra medlemmar, så kommer vi med säkerhet att återkomma med flera allsångsaftnar. **Mer detaljer om detta evenemang kommer i nästa nummer av RTP-S Aktuellt.**

Besök på Arlanda flygmuseum

Är du, som vi, intresserad av teknik ska du följa med oss till Arlanda där vi har möjlighet att se flygplan från olika tidsåldrar. Vi kommer att arrangera ett besök på Arlanda i **mitten av november**. Lokalerna där museet finns är mycket tillgängliga så alla som är intresserade kan utan problem komma. **Mer detaljer om detta evenemang kommer i nästa nummer av RTP-S Aktuellt.**

Biljard, bad, caféträffar i Upplands Väsby

Biljard: Måndagar kl. 15.00 – 18.00

Möjlighetens Hus, Ryttargatan 278, Upplands Väsby.

Bad: Måndagar kl. 18.15 – 19.30

Vår sjukgymnast håller igång oss.

Caféträff: Efter badet fikar vi i lokalen Rubinen.

Bad och caféträff sker på Dragonvägen 88-92.

Kontaktperson: Lage Eckeskog, 070-366 61 33.

Har du förslag på aktiviteter? Om du har förslag på aktiviteter du tycker kan vara intressanta, är du varmt välkommen att kontakta Bengt-Erik Johansson via mail på bejohansson8@gmail.com eller via telefon 070-893 21 70.

Se även www.rtps.se

Arrangör: NV Storstockholms lokalförening

Händer i Norrtälje

Vilt safari på Rådmansö

Samstorps gård på Gräddö har vilthägn med vildsvin, mufflon, visenter samt kron- och dovhjort. Våren är en tid då det finns en hel del nyfödda djur i hägnet. Det speciella med Samstorps hägn är att djuren är så tama att besökarna kan komma dem ända in på livet. Så förhoppningsvis får vi se en del när vi tillsammans åker en tur genom hägnet. Kaffe med bulle serveras.

Datum: Tisdagen den 30 maj

Kommunikationer: Var och en ordnar sin egen resa ut till Samstorps gård.

Kostnad: 100 kronor.

Anmälan: Bindande anmälan senast den 22 maj.

Årliga Ålandsresan

Sker söndagen den 17 september till självkostnadspris.

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

Kontaktuppgifter och intresseanmälningar:

norrtalje@rtp.se eller Marie Kärin 070-316 10 07
marie.karin@hotmail.se

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

Se även www.rtps.se

Arrangör: Norrtälje lokalförening

Händer i Södertälje

Pysselkvällar

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

Pysselkvällarna fortsätter på måndagar.

Tid: 18.00 – 20.00 i Snickarboan.

Har du förslag till aktiviteter kontakta
Eva Molnar 070-486 95 13, eva.molnar@tele2.se, eller
Liiza Pettersson 0733-887 774, liisa_55@hotmail.com

Se även www.rtps.se

Arrangör: Södertälje lokalförening

Händer i StorStockholm

Våravslutning

Följ med på en lunch till Café Katarina och sedan ett besök i Sinnenas trädgård.

Inom området Sabbatsberg, mellan Dalagatan och Torsgatan i jämnhöjd med Bonnierhuset ligger Sinnenas trädgård.

I trädgården ska alla sinnen hos besökaren stimuleras; syn, hörsel, lukt, känsel och smak. Här finns vatten som porlar, växter med olika strukturer, former och färger, dofter av olika slag. Sinnet stimuleras, stimulansen ger associationer och minnen, känslor och tankar väcks.

Vi äter lunch till självkostnadspris och tar en promenad om vädret tillåter in till parken.

Datum: Onsdagen den 31 maj kl. 11.30.

Sista anmälningdag: 24 maj.

Plats: Eastmansvägen 29.



Sinnenas Trädgård.
Foto: Christer Fällman.

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



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

Om tillräckligt många hör av sig tänker vi därför försöka starta

en bridgecirkel i samarbete med Stockholms Bridgeförbund.

Är du intresserad hör av dig!

Trots den stora efterfrågan finns platser kvar.

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

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

Yvonne arbetar mån, tis, tors. 09.00 – 15.00.

Följ med och prova på att segla

Segling är en fantastisk aktivitet för att öka både fysisk och mental hälsa. Oavsett om du har en funktionsnedsättning eller inte är det en källa till inspiration och glädje som ger en stark frihetskänsla – en känsla alla mår bra av.

Stiftelsen Skota Hem är en organisation som möjliggör segling för personer med funktionsnedsättning i specialanpassade segelbåtar. Verksamheten bedrivs vid en anläggning i Saltsjöbaden. Effekterna av den här aktiviteten är ökat självförtroende, bättre självkänsla och större självständighet – vilket ger livsviktiga verktyg för ökad samhörighet och delaktighet.

Har du aldrig seglat eller är osäker på om det fungerar med din rörelsenedsättning? Varför inte prova? Oftast räcker det att kunna röra fötter och ett par fingrar.

Att göra fel gör inget eftersom båtarna inte kan välta. I gladaste båtarna på Baggensfjärden vinner ideligen nya Skota Hem-seglare, med rullstolen stående kvar på bryggan, den största seger som finns. Segern över sig själv och sina egna tillkortakommanden.

Kostnaden beror på hur många som anmäler sig men ca 300-400 kronor per person och **anmälan kommer att vara bindande.**

Anmälan senast 31 maj. Minimum 6 anmälda för att aktiviteten ska kunna genomföras.



Foto: Skota Hems hemsida



Fr.o.m. den 2 maj 2017 utökade Färdtjänstens kundservice sina öppettider. De nya öppettiderna är måndag-fredag kl. 07.00 – 20.00
Telefon 08-720 80 80.

Kurser hösten 2017

"Fotoblicken"

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



Torsdagar kl. 09.30 – 12.00 (24 lektionstimmar).

Kursstart: Torsdagen den 21 september.

Plats: Vernissagesalen i Allaktivitetshuset, Sturegatan 10, Sundbyberg.

Egenavgift: 600 kronor för nyanmälda (vid 5 deltagare).

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

Måla akvarell

Välkommen till akvarellkurs på torsdagar med lärare Christina Olivecrona!

Torsdagar kl. 10.00 – 13.00

Kursstart: Torsdagen den 21 september.

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

Egenavgift: 828 kronor (vid 7 deltagare).

Fler platser finns för dem som är intresserade!

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



OBS Anmälan till kurserna är bindande!

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

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

Se även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Allmänna upplysningar om våra cirklar

- Minsta antalet deltagare är 5, vid färre deltagare ställs cirkeln in.
- Anmälan är bindande men du har en lagstadgad ångerrätt på 14 dagar från anmälningsdatum.
- Deltagaravgiften baseras på antalet deltagare: färre deltagare ger högre kursavgifter, fler deltagare ger lägre. Den angivna avgiften baseras på 5 deltagare.
- Den låga angivna avgiften beror på att vi i StorStockholm subventionerar cirklarna. För nya deltagare reduceras priset med 50%, för gamla med 25%.

Fotogruppen "Fotoblicken" bjuder in till fotokurs i höst!

Vi är ett gäng glada fotoamatörer som tycker om att fotografera. Det finns plats för fler fotointresserade i vår grupp och både nybörjare och proffs är välkomna. Man väljer själv vilken typ av kamera som man vill använda sig av. Det kan vara en mobilkamera, kompaktkamera eller en systemkamera. Vem som helst har möjligheten att ta fina bilder!

Plats för fotografering väljer vi ut tillsammans och både stad och natur kommer att besökas. Dessutom gästar vi Fotografiska och andra intressanta museer. Fotografera kan man göra året runt och det skall vi göra!

Kursen kommer att behandla kamera, bildbehandling, fotobok, fotokonst, bildspel, hemsidor med mera! Inom fotogruppen stöttar vi naturligtvis varandra så om du är nybörjare hjälper vi dig att komma igång!

Välkommen till det snälla och glada fotogänget "Fotoblicken"!

Hälsning från deltagarna på fotokursen på RTP-S



Foto: Fotogruppen

Vårsalongen 2017

Det årliga besöket på Liljevalchs Vårsalong gjorde 22 deltagare från RTP-S redan den 15 februari. Den för i år rekordtidiga Vårsalongen pågick 11 januari – 5 mars.

Eftersom den ordinarie konsthallen på Kungliga Djurgården fortfarande renoveras och byggs till, var årets Vårsalong inrymd i lokaler på Malmskillnadsgatan 32 i City.

Till juryn för 2017 års Vårsalong hade Liljevalchs engagerat konstnärerna Charlotte Gyllenhammar, Ernst Billgren samt artisten Magnus Uggle. Juryns ordförande var Liljevalchs chef Mårten Castenfors.

Till årets Vårsalong sökte 2.505 konstnärer. Av dessa antogs 127 konstnärer och 295 verk. Könsfördelningen var 50-50, den yngsta deltagaren var 20 år och den äldsta 91 år.

Som vanligt är vårsalongen en av årets höjdpunkter för den som är intresserad av bildkonst. Mycket måleri, en del collage, textil, akvarell och märkliga fantasieggande skulpturer fanns att se.

Vår guide Marie Andersson, som vi känner sedan tidigare besök, började visningen med två stora, fint detaljerade stadslandskap målade med äggoljetempera på duk av Eva Lindgren.

Vi fick också se nostalgiska skildringar av förfallna och rivna hus av Tobias Adamsson, bland annat Soldattorp med en teknik av kaffe, tusch, akvarell (konstnären hade spillt kaffe i bilden för att få fram det ålderdomliga intrycket).

Malin Persson med sina realistiskt skildrade husfasader, känner vi igen från tidigare utställningar. I år hade hon med en akvarell från Holländargatan 1, en gata i Stockholm som hon upptäckt helt nyligen. Enligt konstnären ligger gatan perfekt för solljuset som ändras för varje sekund och med tacksamma fasader där alla detaljer och krön gör skuggorna vackra.

Henry Svahn, en konstnär som vi också träffat på vid tidigare Vårsalonger hade i år med ett antal akvareller föreställande ladugårdar i Västerbotten.

Vi såg också verk från två äldre konstnärer, dels Siv Appelqvists fint detaljerade stadsmotiv i akryl, dels Siv Salomonsons färgstarka textilverk av Gällivare järnvägsstation.

Några utställare som tänjt på konstens gränser var Maria Skärlund som hade skapat en serie realistiskt färgade lergodsskulpturer i form av äggstockar och Fredrik Eriksson som byggt en "kloakbil". Ett riktigt fordon med vilken man kan ta sig fram i kloaktunnlar som bara är cirka en meter i diameter. Fredrik har själv åkt runt med den i Stockholms kloaksystem.

Som vanligt avslutades besöket med en kopp kaffe och god bulle i cafeterian där Liljevalchs varit vänliga att reservera två bord för oss.

Nu ser vi fram mot nästa års Vårsalong 2018, då träffas vi i nya lokaler på ordinarie adress Djurgårdsvägen 60.

Välkomna då !

TEXT: ROLF WIDÉN, FOTO: LEIF LINDSTRÖM



Tobias Adamsson: Soldattorp



Siv Salomonson: Gällivare järnvägsstation



Siv Appelqvist: Stadslandskap



Malin Persson: Holländargatan 1

Årsmöte i RTP-S

Torsdagen den 30 mars hade RTP-S sitt årsmöte. 27 personer deltog varav 11 personer var röstberättigade. Förbundsordförande Marina Carlsson valdes till mötesordförande. Bengt-Erik Johansson blev återvald till distriktsordförande fram till kommande årsmöte. Under mötet tog man bland annat upp verksamhetsplanen för 2017. Där gavs särskilt fokus till ökat samarbete med andra lokal-föreningar, primärvården, vårdmottagningar samt invandrarföreningar. Dessutom kommer RTP-S jobba mycket med informationsarbete, nya kommunikationsvägar och att locka fler medlemmar till organisationen genom dessa medel.

ELIN LANGEMAR

Årsmöte i Norrtälje

En vintrig kväll i februari samlades vi på ROS för att ha årsmöte. Vi började

mötet med en god landgång och kaffe. Vi hade bjudit in Lotta Änggård att sitta ordförande, och det gjorde hon med den äran. När vi utvärderade mötet kunde vi konstatera att vi hade förbundsstyrelse, distriktsstyrelse, storstockholm och kansliet representerat. Dessutom ca 20 procent av våra egna medlemmar.

Inte illa!!!!



TEXT: NANN PALMGREN, FOTO: MARIE KÄRLIN

Rapporter



Foto: Marie Kärllin

Vårilig utflykt

I Norrtälje har vi länge pratat om att det skulle vara roligt att se ABBA-museet och nu blev det äntligen av. Vi samlades vid Sportcentrum för att åka buss med Affe in till Stockholm. Han körde oss så klart ända fram till dörren. Jag har alltid gillat ABBA, men det var en tid då man nästan inte tordes säga det. Det var ju bara populärkultur och det var inte riktigt fint. Nu känns det som de har fått upprättelse, kanske tack vare alla fans från utlandet. På museet kunde vi både sjunga med eller uppträda med ABBA. Det fanns så klart massor av musik både ABBA:s och musiken från Eurovision Song Contest. Och alla kläder, de allra flesta kände vi väl igen.

När vi tittat och lyssnat klart, samlades vi för lunch i Pop-house restaurang. Vi hade valt lunchmenyn för att hålla nere kostnaderna, det ångrade vi inte, det var både supergott och vällagat.

Mätta och belåtna lämnade vi Djurgården för en sightseeing i norra Stockholm. Det visade sig att Affe körde kryssningsgäster i vår huvudstad, så vi fick se det mesta som var värt att se. Och med gemensamma krafter lyckades vi sätta namn på nästan allt.

Vår lilla tur hamnade till slut på Mall of Scandinavia för lite egen tid till shopping eller fika, kanske både och.

Ja, det blev en riktig heldag och en trevlig sådan.

NANN PALMGREN

Åter en lyckad lunch

Den 19 april var det dags att besöka Stockholms Internationella Restaurangskola som ligger på Alströmergatan på Kungsholmen. Vi var 8 medlemmar som åt en fantastisk 3-rätters lunch för 110 kronor, skrattade mycket och mådde riktigt gott. Det fanns två alternativ till för-, huvud- och efterrätt. Inte lätt att välja när allt var gott. Ungdomarna som lagade maten och serverade skämde bort oss ordentligt. Nu ser vi fram mot nästa besök så håll ögonen öppna så du inte missar detta.



YVONNE ANDERSSON



Glada vattengympare.

Hälsning från Huddingebadet

Från oss alla, till er alla; en riktigt god badsäsong vårterminen 2017! Här kommer varma hälsningar till alla er RTP-medlemmar där ute! Vi är ett gäng glada vattengympadeltagare från Huddingebadet som tränar loss till bland annat årets mellolåtar, gamla goa schlagerlåtar och diverse andra trallvänliga sånger! Varje torsdag är en fröjd att samlas. Våra gympapass innehåller styrka, rörlighet och kondition och tillsammans peppar vi varandra! Vi är ett gäng på ca 15 deltagare, både män och kvinnor, i blandade åldrar.

Vi har haft lite otur med renovering och vattenläcka i simhallen vi tränar i men nu äntligen verkar vi vara igång på riktigt! Något sent, men mycket efterlängtat!

Med vänliga hälsningar från oss alla på Huddingebadet!

EMELIE ANDERSSON, LEDARE FÖR TORSDAGSGRUPPEN



I början av kvällen. Foto: Joanna Bachorz.

Latinsk afton i Väsby

För tredje året i följd arrangerade RTP Nordvästra Storstockholm en **Latinsk afton** den 20 april, denna gång på Scandic Hotell i Upplands Väsby.

Tack !

RTP Nordväst för en mycket trevlig afton med fin samvaro, god mat och dryck och framför allt en underbart medryckande sång och musik av husbandet Trato.

Vår förhoppning är att ni fortsätter att arrangera denna årliga tillställning och till er som missade detta, vid nästa inbjudan måste ni bara komma och uppleva detta.

ROLF WIDÉN

Besök på FACE STOCKHOLM



Den 15 februari dök sju medlemmar från RTP-S upp i den skymmande vinterkvällen för att gå på kurs hos FACE STOCKHOLM på Drottninggatan 65.

Det upplysta skyltfönstret i den lilla butiken välkomnade oss, i kontrast till det kalla vintermörkret. Det var ett glatt och förväntansfullt gäng som strålade samman där Johanna Weddfelt, butikens stylist, väntade med ett varmt leende. Butikens yta var inte stor, men efter en viss ommöblering kom alla besökare med diverse hjälpmedel på plats. Under tiden deltagarna ordnade med sina platser kunde man nästan känna hur atmosfären fylldes av en nyfiken förväntan, samt ett trevligt sorl som klingade av när alla till slut kom till ro.

Kursen började med att Johanna Weddfelt utsåg vår medlem Lida Yousefian Namaghi till modell. Johanna visade hur man steg för steg lägger en makeup. Resultatet blev fantastiskt bra! Ingen kunde få nog av att titta på det goda resultatet. Efter en stunds beundran väcktes alla deltagares lust att med glädje och spänning ta del i nästa moment av kursen; att själva få bli sminkade. Till deltagarnas förtjusning fick alla därefter en lätt sminkning anpassat till sina egna färger. Johanna gjorde ingen besviken då det även här

blev ett lika förtjusande resultat. Hon lyfte fram och förstärkte vars och ens färg och skönhet.

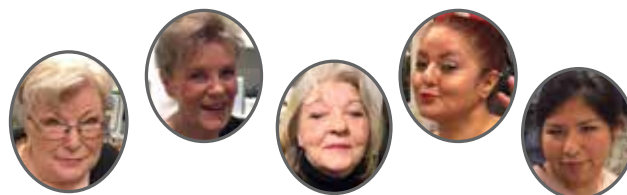
Man måste beundra Johannas goda förmåga att bemöta alla med en mycket god service samt hennes skicklighet som stylist. Särskilt med tanke på den korta tid hon hade till sitt förfogande för alla deltagare på kursen.

Kvällen avslutades med att alla deltagare fick välja produkter för 200 kronor, som ingick i kursavgiftens 250 kronor. Efter en händelserik kväll fylld med kunskap, bra service och mycket skratt kändes detta som en extra bonus i form av lite överflödigt lyx.



Stylist Johanna Weddfelt och Lotta Ånggård. Foto: Petra Kascelan.

PETRA KASCELAN



Att förebygga trycksår för dig med rörelsenedsättning

Den 15 mars föreläste Madeleine Stenius, undersköterska och utbildningsansvarig på Rehab Station Stockholm, om trycksår på RTP-S kansli. Det kom ett 20-tal medlemmar till föreläsningen, som handlade om att vi alla kan drabbas av trycksår, särskilt om man har någon slags rörelsenedsätt-

ning. De flesta tror att det bara är äldre som får trycksår, men det drabbar även patienter i akutvården vid operation samt personer som har en neurologisk skada eller sjukdom. Exempelvis kan man få trycksår vid ryggmärgsskada, MS, hjärnskada och om man har en demenssjukdom.

Madeleine Stenius tog upp hur viktigt det är att känna till att trycksår är en av de vanligaste komplikationerna som uppkommer när man har en förlamning eller en känselnedsättning. Stenius menade även att om man drabbas av trycksår kring sittregionen kan det betyda att det under en tid kan leda till stora inskränkningar i vardagslivet, då det krävs en lång tid av avlastning i säng för att trycksåret ska kunna läka. Därför menade hon att det är mycket viktigt att sprida kunskapen om hur trycksår förebyggs och i vilka sjukdomssammanhang de uppkommer.

Föreläsningen var mycket intressant och kunskapsgivande då den belyste vad ett trycksår är och hur man förebygger uppkomsten.



Foto: Petra Kascelan

PETRA KASCELAN

Fantastisk film om resa till Antarktis missades av många!

Onsdagen den 22 mars visades en uppskattad film på kansliet. Thomas Ehrner visade sin egen film om en resa till Antarktis i polarfararen John Shackletons fotspår.



Foto: Pixabay

För oss som var där blev det en fantastisk upplevelse med vackra vyer och ett myllrande

djurliv. Det var särskilt roligt att under filmen kunna fråga Thomas om allt möjligt som isberg och väderförhållanden och om de vänliga pingvinerna. Kommentarer som "det bästa jag sett på länge" och "den hade kunnat vara en timme längre" hördes efter filmens slut.

Thomas avtackades med blommor och vi gick ut igen i vekligheten en fin upplevelse rikare.

LOTTA ÄNGGÅRD

Besök på TeamOlmed Torsplan

Stockholms läns distrikt i Personskadeförbundet RTP hade tillsammans med oss från TeamOlmed Torsplan kallat till ett informationsmöte onsdagen den 29 mars.

Ett drygt 10-tal intresserade deltagare fick bland annat veta att TeamOlmed Torsplan är en 750 m² stor ortopedteknisk klinik med integrerad butik och klinisk verksamhet.

Vi på TeamOlmed har vid ett flertal tillfällen under åren haft glädjen att för RTP-S medlemmar få visa nyheter gällande hjälpmedel bland annat olika typer av ortoser, fotbäddar, skor och denna gång blev inriktningen lite mer mot protes.

Deltagarna informerades om att det här på TeamOlmed finns två olika mätutrustningar för att mäta krafter under gång. Dels finns ett löpband med kameror och trycksensorer som används mest vid utprovning av fotbäddar och skor vilket är viktigt för t.ex. diabetiker som är tryckkänsliga på sina fötter, dels ett större system där man även kan registrera steglängd och hastighet.

I båda dessa system kan man bland annat se avvikelser från normalt gångmönster och få en förklaring varför patienten får en ökad trötthet vid viss aktivitet och hur

olika hjälpmedel då kan bidra till att underlätta aktiviteter, öka stabilitet och minska trötthet.

Det visades och diskuterades även proteskomponenter med olika funktioner och från olika leverantörer för att visa på det stora spektrum som finns för denna brukargrupp.

Vi vill tacka alla som kom för ett engagerat deltagande.

JAN DRAKANDER OCH ÅKE BROBERG

TEAMOLMED



TeamOlmed på uppdrag av SLL i över 30 år

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

TeamOlmed Torsplan vid nya Karolinska Solna
TeamOlmed Södersjukhuset
TeamOlmed Huddinge Sjukhus
TeamOlmed Barn & Ungdom Solna
TeamOlmed Södertälje

Tel: 08-690 25 40
Tel: 08-658 79 50
Tel: 08-585 802 22
Tel: 08-619 28 00
Tel: 08-401 28 40

för ett rörligare liv

www.teamolmed.se



Foto: Petra Kascelan

Nya Aktiv Ortopedteknik

Den 30 mars deltog RTP-S vid invigningen av nya Aktiv Ortopedteknik som nu stolt siktar framåt och utvecklar sin verksamhet ytterligare. Det har lett till öppnandet av nya lokaler i Bergshamra där man har satsat på att utforma lokalerna, för att på bästa sätt ta hand om sina patienter och brukare. Man tar både emot landstingspatienter och privatpersoner som är i behov av olika hjälpmedel. Intentionen är att kunna skapa förutsättningar för att alla ska få en möjlighet att ha ett aktivt liv trots sitt funktionshinder.



Receptionen på Aktiv Ortopedteknik.

Landstingsfullmäktiges ordförande Annica Sandström klippte det klassiska bandet och festligheterna kunde börja. Under invigningen fick man uppleva verksamhetens anda och funktion då olika kompetensteam stod vid sina workshopstationer och visade



Thomas Fogdö var gästföreläsare.

upp proteser, ortoser, sitthjälpmedel och ortopediska skor. Man fick även följa ortopedteknikernas arbete i verkstaden under tiden de utformade och tillverkade olika hjälpmedel, vilket var otroligt fascinerande.

Under dagen fick man även träffa Marit Sundin från RTP och lyssna på en föreläsning av Thomas Fogdö, som varit en av Sveriges bästa utförsåkare. Föreläsningen handlade om att det inte finns begränsningar utan bara möjligheter. Thomas är

delvis förslamad då han i en olycka bröt ryggraden under ett träningspass i Åre 1995. I dag arbetar han som föreläsare, författare och som mental rådgivare.

Invigningen på Aktiv Ortopedteknik var en trevlig och intressant tillställning där man även hade dukat upp ett generöst bord för alla inbjudna gäster med smörgåsar, frukt och dricka.

VD:n för Aktiv Ortopedteknik, Erik Bråkenhielm, avslutade invigningen.

TEXT & FOTO: PETRA KASCELAN

Vill du få inspiration?

Ja, inspiration fick vi verkligen då Karin Delén var hos oss den 6 april och berättade om sin egen CP-skada och om hur hennes dagliga liv ser ut.

Karin, som idag är 37 år, berättade att hon vid födseln fick navelsträngen runt halsen och att detta resulterade i permanenta hjärnskador som innebär ofrivilliga rörelser och spasticitet i hela kroppen, främst i vänster sida. Idag sitter Karin i rullstol och har sedan år 1999 en personlig assistent dygnet runt. Skadan har däremot inte hindrat Karin att leva sitt liv fullt ut. Hon är en tjej med många järn i elden, är mycket aktiv och har en positiv syn på livet.

När Karin var 23 år tog hon sin jur.kand-examen och idag jobbar hon som projektledare på assistansföretaget NÄRA AB där hon får förverkliga sin dröm om att inspirera andra bland annat genom sina många föreläsningar. Hennes föreläsningar handlar mycket om att våga ta för sig av livet, att ha modet att säga "Mitt liv är mitt" och kunna stå för detta, ett budskap hon önskar att varje människa ska bära med sig.

Karin har många bollar i luften och hennes enorma drivkraft som får henne att orka kämpa beror mycket på att hon har NÄRA AB som sin assistansanordnare.

Karin berättade att NÄRA AB startades av Ingrid



Foto: Petra Kascelan

Wikström som hade en dröm om att alla människor ska få leva på samma villkor.

I omgångar under åren 2014-2015 deltog och turnerade Karin i dansensemblen Work som var ett projekt inom kulturorganisationen ShareMusic & Performing Arts och år 2016 deltog och turnerade nästan samma ensemble med en ny föreställning "Moss-a performance practice".

Idag har Karin tillsammans med några tjejer en egen dansgrupp som har som mål att sätta upp en föreställning med premiär i oktober 2017.

Karin lever som ni märker ett mycket aktivt liv och förutsättningen för detta är hjälpen hon får av sina personliga assistenter, fast på sina villkor. Hon är beroende av dem för att kunna leva oberoende.

YVONNE ANDERSSON OCH PETRA KASCELAN

Personskadeförbundet RTP-S i Stockholms län.

Styrelser i lokalföreningarna, förtroendevalda i distriktet samt kanslipersonal.

2017

StorStockholms lokalförening (StS)

Lotta Änggård, ordf.
Anita Lindskog
Jan Delvert
Nils Junehill
Tommy Engh

Norrtälje lokalförening (Nt)

Marie Kårlin, ordf.
Nann Palmgren
Anita Knutsson
Siv Palm
Berit Grahn
Raija Korhonen
Solveig Boije

Nordvästra Storstockholms lokalförening (Nv)

Bengt-Erik Johansson, ordf.
Sven-Axel Lundström
Leif Ekström
Hernan Ravanal
Inger Hovind
Tommy Svensson
Mia Svensson

Södertälje lokalförening (Sö)

Eva Molnár, ordf.
Liiza Pettersson
Monira Benjaro
Ove Björklund

Vid årsmötet den 30 mars 2017 valde ombud från ovanstående fyra lokalföreningar i Stockholms län distriktets (RTP-S) styrelse, revisorer och valberedning.

DISTRIKTETS STYRELSE, REVISORER OCH VALBEREDNING

ORDFÖRANDE

Bengt-Erik Johansson, Nv

ORDINARIE LEDAMÖTER

Ann-Charlotte Änggård, StS
Anders Lissegårdh, Nt
Leif Ekström, Nv
Monica Moberg, Sö

Ersättare

Nils Junehill, StS
Rolf Widén, StS

REVISORER

Kurt Kalmelid, auk. revisor
Solveig Boije, lekmannarevisor

VALBEREDNING

Marie Kårlin, Nt
Liiza Pettersson, Sö
Jan Delvert, StS
Barbro Andersson, Nv

DISTRIKTETS KANSLI

KANSLIET

Joanna Bachorz, kanslichef
Yvonne Andersson
Katharina Jansson
Petra Kascelan
Elin Langemar
Christer Olsén
Eva Ruiz
Maude Stenberg

KOMMITTÉER

FÄRDTJÄNSTKOMMITTÉN

Birgitta Flognfeldt, sammankallande
Irene Huber
Liiza Pettersson
Nann Palmgren
Inger Hovind

Kontaktperson på kansliet Yvonne Andersson

AKTIVITETSKOMMITTÉN

Rolf Widén, sammankallande
Karin Drougge
Gun Möller

Kontaktperson på kansliet Petra Kascelan

SIMKOMMITTÉN

Kontaktombuden för respektive bad utgör kommittén.

Kontaktperson på kansliet Yvonne Andersson

ARBETSGRUPP FÖR PÅVERKANSFRÅGOR

Bedrivs i samråd med lokalföreningarna.

Följande ledamöter ingår i arbetsgruppen:

Lokalföreningarnas representanter i KHR.

Kontaktpersoner på kansliet Skadegruppskontakterna

Ytterligare information om lokalföreningarnas vice ordförande, sekreterare och kassör återfinns på hemsidan www.rtps.se

Kalendarium

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

Till dig som ska delta i våra kvällsaktiviteter:

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

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

MAJ

Måndag	22	Anmälan Vilt safari på Rådmansö
Onsdag	24	Anmälan Våravslutn. Sinnenas trädgård
Måndag	29	Anmälan Vi äter lunch tillsammans
Tisdag	30	Vilt safari på Rådmansö
Onsdag	31	Modevisning
Onsdag	31	Anmälan Prova på att segla
Onsdag	31	Våravslutning Sinnenas trädgård

JUNI

Torsdag	1	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	1	Föreläsning Mälargården
Onsdag	7	Dialog Polioskadade
Torsdag	8	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	8	Vi äter lunch tillsammans på Ekerö
Måndag	12	Anmälan Tvådagarsresa till Karlstad
Tisdag	13	Dialog Kronisk smärta
Onsdag	14	Terminsavslutning Rehab Station
Torsdag	15	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	15	Anmälan Allsång på Skansen
Torsdag	22	Anmälan Grillfest på Mälargården
Tisdag	27	Allsång på Skansen

AUGUSTI

Onsdag	9	Dialog Polioskadade
Torsdag	10	Båttur till Sandhamn
Tisdag	15	Dialog Kronisk smärta
Lördag	19	Grillfest på Mälargården
Tisdag	29	Tvådagarsresa till Karlstad

SEPTEMBER

Måndag	4	Terminsstart Rehab Station
Torsdag	7	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	13	Dialog Polioskadade
Torsdag	14	Dialog Hjärnskadade
Söndag	17	Ålandsresa
Tisdag	19	Dialog Kronisk smärta
Torsdag	21	Kursstart "Fotoblicken"
Torsdag	21	Kursstart Måla akvarell
Torsdag	21	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	28	Dialog Hjärnskadade

OKTOBER

Torsdag	5	Dialog Hjärnskadade
Måndag	9	Anmälan Soppakväll
Onsdag	11	Dialog Polioskadade
Torsdag	12	Soppakväll
Torsdag	12	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	17	Dialog Kronisk smärta

Torsdag	19	Dialog Hjärnskadade
Måndag	23	Den kåta själen och kroppen
Torsdag	26	Dialog Hjärnskadade

NOVEMBER

Torsdag	2	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	8	Dialog Polioskadade
Torsdag	9	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	14	Dialog Kronisk smärta
Torsdag	16	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	23	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	30	Dialog Hjärnskadade

DECEMBER

Onsdag	6	Dialog Polioskadade
Torsdag	7	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	12	Dialog Kronisk smärta
Torsdag	14	Dialog Hjärnskadade



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

Postpoliomottagningens kontaktinformation:

Telefontid: Telefon 08-123 576 41

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

Återbudstelefon: Telefon 070-168 41 07

Telefonsvarare dygnet runt

Faxnummer: 08-123 577 53

Besöksadress:

Postpoliomottagningen
Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken
Hus 60, plan 2
Danderyds sjukhus AB

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00, 1 maj - 31 aug. fredagar 09.00 – 13.00

Lunchstängt 11.30 – 12.00.

Under juli är kansliet bemannat tisdag, torsdag, fredag.

Växel 08-545 622 60

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

Hemsida: www.rtps.se

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

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 68

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

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

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

Nordvästra Storstockholms lokalförening

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

Norrtälje lokalförening

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

Södertälje lokalförening

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

Här finns vi på RTP-S !

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

Hitta till oss:

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



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



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



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



Parkering, flera platser mittemot Kavallerivägen 24



Hiss 2 st i entrén

Välkomna!

Tips

Nytt utseende på hemsidan

Under våren kommer den nya versionen av hemsidan www.rtps.se att lanseras. Det innebär att hemsidan kommer att få ett nytt utseende som går i linje med förbundets hemsida www.rtp.se.

Hemsidan kommer fortfarande ha samma adress och lokalföreningarna kommer även i fortsättningen ha egna undersidor med lokal information precis som tidigare. Administrationen sköts också som tidigare från distriktskansliet.

Som besökare behöver man inte göra några förändringar, utan man kommer att märka att den nya hemsidan är lanserad den dagen då man ser ett nytt utseende.

Viktigt meddelande/tips till våra läsare:

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

RTP-S KANSLI

**Vi önskar alla våra läsare
en härlig sommar!**



Foto: Pixabay

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

B Posttidning

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

Retur till:

RTP-S, Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg



Framgångsrik rehabilitering i naturskön miljö

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



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

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

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



www.malargarden.se