

Nr **3**
2021

RTP-S

AKTUELLT

**PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S
STOCKHOLMS LÄN**

Inget nytt avtal för klimatresor - Ebba Ullman är kritisk

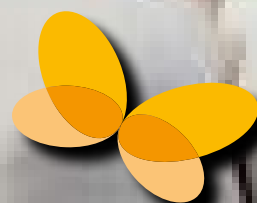
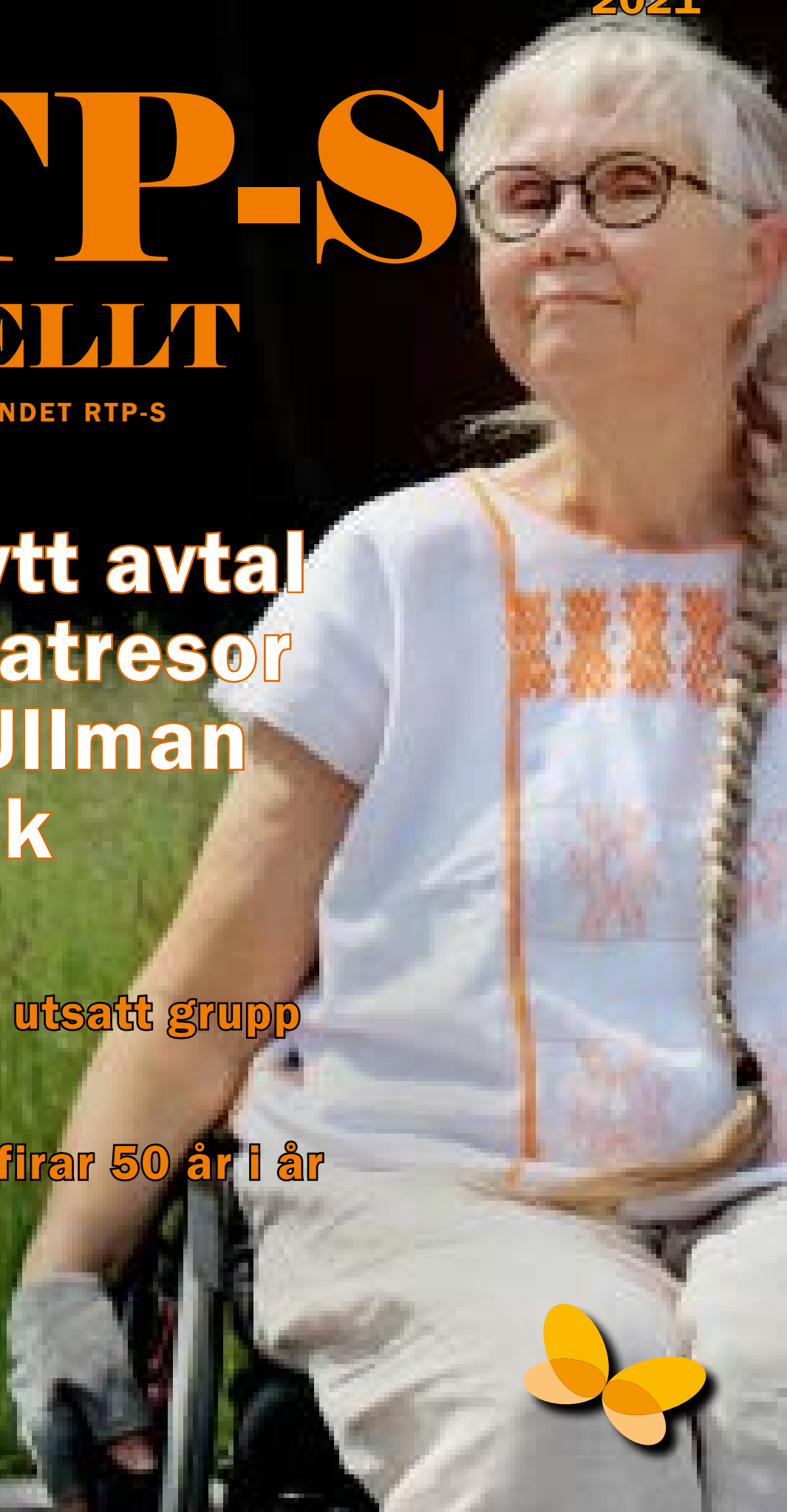
Sid 4-5

Rån ökar mot utsatt grupp

Sid 6-7

Mälargården firar 50 år i år

Sid 8-9



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 Postpolio, neurologiska tra ikskador, stroke, MS och Parkinsons sjukdom. Under 2021 har vi postpolioveckor under v 19-21, v 32-34 och v 44-46.

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



www.malargarden.se

Innehåll

Inget nytt avtal med Vintersol	4-5
Antal rån ökar mot funktionsnedsatta...	6-7
Mälargården firar 50 år.....	8
RTP-S har fått en ny kanslichef.....	9
Hernan vill rekrytera fler medlemmar.....	10
Psykisk ohälsa ökade under pandemin.....	11
Tommaso vill få fler att börja fäkta	12-13
"Superman" stred för de skadade....	14-15
Beställ nya reflexer via RTP-S.....	16
Lotta Änggård tipsar om kultur.....	17
Bad – Gymnastik – Bastu	18
Aktiviteter	19-22
Rapporter	23-24
Minnesord.....	25
Kalendarium	26
Kontakta oss	27



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
Swish: 1236783112
Org.nr: 816000-2054
Ansvarig utgivare: Bengt-Erik Johansson
Redaktion: Distriktskansliet
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.
Redaktör: Jonas Jönsson
Kontakt: Kansliet per telefon eller post till RTP-S, Redaktionen, adress enligt ovan.
Nästa nummer utkommer:
26 november 2021
Manusstopp: 1 november 2021
Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB
Omslag: Ebba Ullman.
Foto: Jonas Jönsson

Bli medlem i RTP!
Enskild medlem 300 kr/år
Familjemedlemskap 360 kr/år
Plusgiro 48 62 02-5

Hej allihop, Helle heter jag! Jag är en 24-årig tjej som bor hos mina föräldrar på Gräsö, men jag planerar att komma in till storstan snart. För det är där jag är i livet just nu, jag vill hitta på saker i stan! Dessa saker vill jag dessutom göra med Er, det är ju roligare tillsammans! Men innan jag går in på det, ska jag berätta lite om mig själv. Vi börjar på sommaren 2016, när jag var en gående tjej på 19 vårar. Jag var glad och social, då som nu. Jag hade precis fått en bil av min pappa, då körkortet blivit taget några månader innan. Jag hade kommit in på en skola med polisförberedande linje efter sommaren. Men då förändrades allt. Efter en fallolycka från en balkong bröt jag ryggen. I början var det jobbigt med min nya kropp, som jag inte kände eller kunde styra. Hur kunde livet vara så fruktansvärt? När jag låg på IVA berättade en sjuksköterska för mig att jag kanske inte skulle kunna få barn. Det gjorde mig förtvivlad. Det jag helst ville då, var att kunna köra bil igen, och kunna ha barn. Idag har jag bil, och vet att jag kommer kunna få barn, när jag vill. Men det visste jag inte då, och livet var svårt. Jag tänkte också på, vem som skulle vilja vara vän med mig nu? Vem skulle kunna älska en skadad människa? Idag vet jag att det bara var okunskap och rädsla som styrde mig då, för efter mina vänner kom och hälsade på märkte jag att allt var oförändrat. De behandlade mig likadant, eftersom jag uppförde mig på samma sätt som innan. Det gjorde mig glad, men flera farhågor kvarstod fortfarande. Hur skulle jag kunna klara mig själv, hemma sen, när jag inte ens kunde komma in på toaletten med rullstolen? Min räddning kom på hösten, när jag fick vara med på ett läger hos RG. Det var ett introlägers för nyskadade, där jag träffade många i min sits. Jag träffade bland annat en av mina nu bästa vänner, Andrea, som jag driver gruppen @Girlsonwheelswe tillsammans med. Och WOW, säger jag bara! Det lägret gjorde så jag vågade prova på saker och jag lärde mig att inget var omöjligt. Detta vill jag nu förmedla till mina gelikar! Därför har jag, tillsammans med RTP-S, skapat ett instagram vid namn @rtps.ung. Där vill jag dela med mig av mitt liv, visa att allt är möjligt, och hitta på olika aktiviteter tillsammans med Er! De första inläggen är redan ute, så kom och supporta mig vettja! Berätta gärna lite om er själva i kommentarerna, och häng med mig! Jag har en massa idéer redan, varför inte fäktas lite, bada eller köra paintball? Jag har alltid velat prova bodyflight också, eller varför inte cykla några varv på Arlanda Test Track? Jag är utbildad Sport- och Äventyrs-ledare och hälsopedagog. Det betyder att jag provat på massor med sporter och jag har också bra koll på mat och träning. Detta är något som jag kommer att ta med mig till RTP-S, där jag ska försöka få in yngre medlemmar till föreningen. Så kanske känner Du någon, som skulle passa bra? Då får du gärna berätta för dem om ungdomsprojektet, kanske kan de kolla in på mitt instagram, @rtps.ung. Vi ses snart, ni hittar mig på @rtps.ung! Allt gott, Helle Andersson



Helle Andersson
Foto: Jonas Jönsson

Vintersol är stängt för Ebba och andra patienter från Stockholms län

I många år har medlemmar i Personskadeförbundet RTP-S fått remiss för rehabilitering på Vintersol på Teneriffa. Men nu finns inget avtal mellan Region Stockholm och Vintersol. Och inga nya avtal förväntas att skrivas. RTP-S medlem Ebba Ullman är kritisk.

Vintersol är en rehabiliteringsanläggning som funnits sedan 1965 och specialiserar sig på neurologiska och reumatiska sjukdomar. Vintersol ligger vackert längs en strand på södra Teneriffa och är anpassat för funktionsnedsatta. Sedan starten har Personskadeförbundet RTP-S medlemmar ansökt om rehabilitering via sitt landsting, som numera är Region Stockholm.

Patienterna vänder sig först till sin vanliga läkare som skriver ut ett läkarintyg. Remiss och ansökan skickas sedan till handläggaren på Region Stockholm. Men sedan några månader tillbaka har avtalet mellan Region Stockholm och Vintersol löpt ut vilket innebär att det inte längre går att få rehabilitering för de som bor i Stockholms län. I Stockholms län är rehabiliteringsresorna indragna på grund av covid-19-pandemin.

– Det blir en jättestor förlust för mig. Jag har fått vara där en gång vartannat år sedan början av 2000-talet. Den fysiska träningen är viktig, man känner att man får en ny kropp. Man känner sig 20 år yngre, säger Ebba Ullman som lever med diagnosticerad postpolio

Ebba Ullman har besökt Vintersol sammanlagt tio gånger som har varit betydelsefull för hennes välbefinnande.

– Det är både en fysisk och mental upphämtning. När jag kommer hem så går jag bättre och är betydligt rörligare i kroppen. Jag är inte lika trött och mina leder är mjukare. Det brukar kännas fantastiskt, säger hon.



Rehabiliteringsanläggningen Vintersol ligger på södra Teneriffa och funnits i över 50 år. Personskadeförbundet RTP-S har många medlemmar som under årens lopp har fått åka till anläggningen för att få klimavård.

Foto: Yvonne Andersson

Vad tycker du om att Region Stockholm inte har skrivit ett nytt avtal?

– Det är så tyst ifrån alla intresseorganisationer som har patienter på Vinter-

sol. Det känns som om det är ett gyllene tillfälle för Region Stockholm att slingra sig ur sina åtaganden. Det finns ingen kontinuitet.

Den politiska majoriteten verkar anse att det är upp till individen att betala själv om man ska åka dit, säger Ebba Ullman.

Det är många patienter med postpolio, psoriasis, neurologiska diagnoser och reumatiska sjukdomar som rehabiliteras på Vintersol varje år.



Ebba Ullman riktar skarp kritik mot Region Stockholm som inte vill skriva ett nytt avtal.

Foto: Jonas Jönsson

Coronapandemin har påverkat Region Stockholms val att inte skriva på ett nytt avtal. Trots att Vintersol nu har öppnat igen verkar det inte framöver bli fler patienter från Stockholms län.

– Avtalen för rehabilitering i varmt klimat löpte ut den 30 juni 2021. Det finns ett stort utbud av rehabilitering på olika vårdnivåer i Stockholm och inga nya avtal för rehabilitering i varmt klimat avses att upphandlas, svarar Region Stockholms pressavdelning i ett mejl.

Var ska de som är i behov av rehabilitering i varmt klimat göra så länge det inte finns något avtal mellan Region Stockholm och Vintersol?

– Patienter rekommenderas att kontakta sin läkare för bedömning och vid medicinskt behov remiss till lämplig rehabilitering i Stockholm.

Text: Jonas Jönsson

Antal rån ökar mot äldre och funktionsnedsatta under pandemin



"Alla slags rån mot äldre och funktionsnedsatta ökade. Vi tror att det beror på att både äldre människor och funktionsnedsatta har varit mer hemma och därför mer utsatta för rån" säger polisen Patrik Widell.

Foto: Pixabay

Funktionsnedsatta och äldre blir extra utsatta under coronapandemin. Under första halvåret 2020 anmäldes 193 rån i jämförelse med 31 rån året innan. Och antalet rån fortsätter att öka. Under första halvåret 2021 skedde 246 rån.

När coronaviruset började ta fart i Sverige i mars-april 2020 började också antalet anmälda rån att öka. Under

första halvåret 2020 anmäldes 193 personrån mot funktionsnedsatta och äldre personer, jämfört med 31 rån året innan.

Det innebär att mer än sex gånger fler personrån ägde rum i jämförelse med samma period i fjol, samtidigt som anmälda personrån mot icke funktionsnedsatta och äldre personer inte ökade.

– Alla slags rån mot äldre och funktionsnedsatta ökade. Vi tror att

det beror på att både äldre människor och funktionsnedsatta har varit mer hemma och därför mer utsatta för rån. Om de går på gator och torg så finns det människor i närheten som kan ingripa om något händer, men kommer någon och knackar på har de svårare att värja sig, säger Patrik Widell, polis och utredningsledare på enheten regional brottsförebyggande Region Stockholm.

Vad kan denna utsatta grupp göra

för att motverka att bli rånade?

– Prata med sina grannar. Nyligen var det någon okänd kvinna som ringde till en gammal kvinna i Stockholm och hävdade att hon var från banken. Hon ville ha den gamla kvinnans bankkort och kod. Hon sa att hon skulle komma och hämta kortet. Den gamla kvinnan anade oråd och gick in till sin granne som larmade polisen. Vi kunde avstyra så att hon inte blev lurad, säger Patrik Widell.

Patrik Widell vädjar till alla att inte lämna ut sitt bank-ID om någon ringer. Det är vanligt att bedragare ringer och säger att de är från banken. De uppträder väldigt trevligt men har ett ont uppsåt.

– Det är bara bedragare som ber folk att logga in på sitt bankkonto, säger Patrik Widell och tillägger:

– Ett annat scenario är att tjuvar följer efter någon utomhus för att invänta ett bra tillfälle att råna personen. Ett tips är att känner man sig förföljd så ring omedelbart polisen eller be nå-

gon i närheten om hjälp.

Antalet rån fortsätter att öka. Under första halvåret 2021 skedde 246 rån i Region Stockholm i jämförelse med 193 rån 2020.

Hur tror du framtiden utvecklar sig med antalet rån?

– Det är för tidigt att säga något. Man kan ännu inte dra några slutsatser. Men det är en ökning även i år, säger Patrik Widell.

Text: Jonas Jönsson



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

Kontakta Anita Falk

Tel. 08-555 44 098
anita.falk@rehabstation.se
www.aleris.se/rehabstation



Mälargården firar 50 år med tårta

Den 1 oktober 1971 slog Mälargården upp sina portar. Därför firar Mälargården 50 år i år.

Hur känns det att fira 50 år?

– Det är fantastiskt att vi har kunnat bidra till förbättrad livskvalité för så många under så lång tid. Jag var ju inte med på den tiden, det begav sig. Men jag träffar patienter och brukare dagligen och har förstått att Mälargården betyder och har betytt väldigt mycket för många personer, säger Björn Bildsten, verksamhetschef på Mälargården.

Varför har Mälargården lyckats bedriva vård och rehabilitering under så lång tid?

– Under många år har Mälargården haft patienter med kroniska besvär som haft eller har behov av kontinuerliga rehabperioder. I denna grupp är det många som känner sig hemma och trygga på Mälargården. Det märks inte minst i våra uppföljningsenkäter, där vi så gott som alltid får höga betyg, säger Björn Bildsten.



Björn Bildsten.
Foto: Mälargårdem

– Ekonomin har under många år varit en utmaning, men vi har dedikerade medarbetare och en styrelse som alltid kämpar för att hitta lösningar. Som idéburen stiftelse har vi ingen ägare som kräver vinster i aktieutdelning. Det är dock ändå en utmaning att få verksamheten att gå ihop. Pandemin har inte gjort saken lättare under det senaste året, tillägger han.

Vid starten var det framförallt poliodrabbade patienter som fick rehabilitering. Vilka skadegrupper är vanligast idag?



Mälargården började sin verksamhet den 1 oktober 1971 och firar därför 50 år i år.

Foto: Mälargårdem

– Det stämmer att det var mest poliodrabbade patienter, men vi tog även emot många trafikskadade patienter. Sedan Sverige påbörjade vaccinering i slutet på 50-talet så har antalet poliodrabbade minskat. Idag, det vill säga drygt 60 år senare, så är genomsnittsåldern, i denna grupp, över 80 år. Visserligen förekommer det att vi tar emot yngre patienter som smittats utomlands och invandrat till Sverige, säger Björn Bildsten.

– För att kunna fortsätta erbjuda postpoliorehabilitering, beslutades att Mälargården även skulle ta emot andra patientgrupper. Idag tar vi emot patienter med neurologiska sjukdomar och skador, patienter med lymfödem, patienter som avslutat sin cancerbehandling samt patienter med astma och KOL.

Har ni några patienter som besöker er än idag som var med från starten 1971? Vad tycker de om Mälargården?

– Vi har flera patienter som varit

med från de första åren, men jag vågar inte svära på om de varit med sedan 1971. Det är alltid lika intressant att få träffa ”gamla Mälargårdare”, de har många intressanta berättelser från den tiden ”det begav sig”. Eftersom de varit med under så många år så märker man att Mälargården är lite av ett andra hem för dem. De har ett stort engagemang och kommer ibland med förslag på förbättringar, vilket är väldigt stimulerande och roligt, säger Björn Bildsten.

Den 1 oktober fyller ni 50 år. Hur ska ni fira detta?

– Med tanke på Covid-19 och den ekonomiska situationen, så kommer vårt firande att vara av det lilla formatet. Vi kommer att ha postpolioveckor vid detta tillfälle. Så att vi kan fira tillsammans med våra gäster. Vi kommer även att bjuda in personal som tidigare arbetat på Mälargården. Givetvis kommer det att bjudas på tårta, säger Björn Bildsten.

Text: Jonas Jönsson



Karin Johnson är Personskadeförbundet RTP-S nya kanslichef. ”Jag ser fram emot att jobba på RTP-S och träffa alla medlemmar” säger hon.

Foto: Jonas Jönsson

RTP-S nya kanslichef brinner för allas lika värde

Förutom sin familj är kaffe, sina katter och sin häst det bästa hon vet. Och hon brinner för att alla oavsett funktionshinder ska ha samma rättigheter i samhället. Hon heter Karin Johnson och är RTP-S nya kanslichef.

Efter 32 år på Personskadeförbundet RTP-S kansli, varav 14 år som kanslichef, tackar Joanna Bachorz för sig efter en lång och trogen tjänst. Hennes efterträdare heter Karin Johnson, som under de senaste tio åren jobbat som administratör på Reumatikerdistriktet i Stockholm.

– Det känns spännande och roligt. Det blir en utmaning att jobba i en ny organisation med nya rutiner, säger hon.

Karin har ett stort engagemang för de svaga i samhället.

– Jag tycker det är viktigt med allas lika värde. Alla ska ha samma rättigheter. En funktionsnedsättning ska

inte vara något hinder för att kunna ta del av samhället på samma villkor, säger hon.

Karin är intresserad av kultur och i unga år påbörjade hon högskolestudier på kulturvetarlinjen med teater som huvudämne.

Men en ledig dag börjas alltid med en speciell varm dryck.

– Jag älskar kaffe. Jag dricker gärna mitt kaffe i lugn och ro och bara njuter. Jag kan inte vara utan kaffe, mina katter, min hamster och min häst, säger Karin.

Hon ska under hösten jobba bredvid Joanna Bachorz för att få insyn och kunskap om sin nya roll som kanslichef. I januari 2022 tar hon själv över rodret.

– Jag känner mig så välkommen, det känns kul. Jag ser fram emot att jobba på RTP-S och träffa alla medlemmar, säger Karin Johnson.

Text: Jonas Jönsson

FAKTA/ Karin Johnson

Civilstånd: Sambo med Tony, tre barn: Max 25 år, Tilla 15 år och Tyra 12 år. Samt katterna Tarzan och Tiger och hamstern Kurt. Samt hästen Maybe A Broomflyer.

Ålder: 48 år.

Bor: I Högdalen.

Hobby: Jag gillar djur. Jag är mycket i stallet med min häst.

Karaktär: Jag gillar ordning och reda.

Bästa egenskap: Spontan och öppen.

Sämsta egenskap: Dåligt lokalsinne.

Motto: Var snäll och omtänksam mot andra - visa solidaritet.

Hernan vill få fler aktiva medlemmar

Hernan Ravanal är ny ordförande i Nordvästra Storstockholms lokalförening. Han brinner för att få fler medlemmar och att fler aktiverar sig.

I februari tog Hernan Ravanal över ordförandeklubban i Nordväst Stockholm efter Bengt-Erik Johansson. Han ser fram mot det nya uppdraget.

– Det känns spännande men är också en utmaning. Det är en hel del formalia, man måste tänka på föreningens ekonomi, anordna möten och ha med många människor att göra. Det är mycket man måste lära sig, säger Hernan Ravanal.

Hernan Ravanal vill få fler aktiva medlemmar.

– Jag vill att fler medlemmar ska aktivera sig. Det är många medlemmar som man inte har kontakt med. Det vill jag förändra. Det gäller att ordna bra aktiviteter, men just nu är det svårt med tanke på pågående coronapandemi, säger han.

Hernan Ravanal växte upp i Chile och drabbades av polio när han var 5 år gammal, 1959. I början av 1970-talet drog en vänstervåg i stort sett över hela världen, så också i Chile. Han blev politiskt aktiv i vänsterrörelsen och stödde den demokratiskt valda socialdemokraten Salvador Allende. Men när Augusto Pinochet tog makten med en militärkupp förändrades allt. Hernan hamnade i fängelse i ett år. År 1977 lyckades han fly till Sverige och hamnade i Uppsala. Och där har han bott sedan dess.

Hernan Ravanal ser fram mot sin nya roll som ordförande

– Det bästa är att få träffa alla människor i RTP-S, men det gäller sedan att komma på hur man ska få nya medlemmar, säger han.

Text: Jonas Jönsson



Hernan Ravanal är ny ordförande i lokalföreningen Nordväst Stockholm och har ambitionen att vilja aktivera fler medlemmar.

Foto: Jonas Jönsson

FAKTA Hernan Ravanal

Aktuell: Ny ordförande i lokalföreningen Nordväst Stockholm.

Bor: I Uppsala.

Familj: Fru, tre barn och sju barnbarn.

Arbete: Jobbade som programmerare. Är numera pensionär.

Hobby: Gitarr, musik och resor.

Motto: Försök att alltid tänka positivt.

Psykisk ohälsa ökade under coronapandemin

Den psykiska ohälsan ökade för många med funktionsnedsättningar under coronapandemin. Anledningen är att kommuner och stadsdelar drog ner på insatserna. Det visar en ny rapport från Socialstyrelsen.

De flesta människor i samhället har påverkats negativt under coronapandemin. Det har inneburit stora begränsningar för kultur- och fritidsaktiviteter och möjligheter att träffa sina anhöriga. "Det gäller även personer med insatser enligt LSS. För många i denna grupp har de negativa konsekvenserna förstärkts av att de redan sedan tidigare har begränsade sociala nätverk". Det skriver Socialstyrelsen i en ny rapport.

Under 2020 drog 80 procent av

landets kommuner och stadsdelar in insatser för funktionsnedsatta. Det i sin tur ökade den psykiska ohälsan.

– Det är upprörande och sorgligt att se att situationen har blivit sämre och att besluten har fattats utan ordentlig utredning och riskbedömning, säger Christina Heilborn, förbundssekreterare för riksförbundet FUB, i en intervju till Sveriges radio.

Socialstyrelsen konstaterar dock att det ur ett smittspridningsperspektiv "kan ha varit befogat att till exempel stänga en hög andel dagliga verksamheter redan i mars 2020."

Socialstyrelsen skriver vidare att kommuner och stadsdelar borde ha gjort en bättre granskning kring konsekvenserna för att begränsa de negativa följderna för den enskilde så

mycket som möjligt. "Det är därför bekymmersamt att inte alla kommuner och stadsdelar hade initial kontakt med samtliga brukare som berördes av förändringar. Det är också bekymmersamt att inte alla följde upp förändringarna med brukarna över tid".

Sammanfattningsvis bedömer Socialstyrelsen att det är viktigt att "enskilda med insatser enligt LSS som fått en försämrad psykisk hälsa till följd av pandemin också för stöd att hantera den." Dessutom anser Socialstyrelsen att det är viktigt att man ska följa pandemins konsekvenser över tid både när det gäller anhöriga och personer med insatser enligt LSS. Även anhöriga ska inkluderas i verksamhetens riskbedömningar.

Text: Jonas Jönsson

NU ERBJUDER VI ORTOPEDEKNIK I VÄRLDSKLASS VID SOPHIAHEMMET

Vi är en komplett ortopedteknisk verksamhet som har lång erfarenhet inom alla typer av ortopedtekniska hjälpmedel. Vi har avtal med Region Stockholm, men tar även emot försäkrings- och privatbetalande patienter.

- > SKOR
- > FOTBÄDDAR
- > PROTESER
- > ORTOSER
- > BUKGÖRDLAR/KORSETTER

CAMP PRO ORTOPEDEKNIK
Södra Fiskartorpsvägen 15 H,
Lill-Janshuset, Sophiahemmet
Telefon: 08-50 11 99 00
www.camppro.se

Varmt välkommen!

CAMP PRO
Support for better life

TIPS! På Camp Pro sker all produktion och individanpassning på plats. Detta gör att du får ett optimalt hjälpmedel på kortast möjliga tid.

Tommaso ska få funktionsnedsatta att satsa på fäktning

Fäktning för de som sitter i rullstol? Jo, det ska nu bli verklighet. Till hösten drar föreningen Le Garde i Solna igång ett projekt för att locka funktionsnedsatta att börja med fäktning. Tommaso Marchi, som är coach för det svenska damlandslaget i fäktning, står bakom satsningen.

– Det är en sport som passar alla, säger han.

Nu är det dags att ta fram sin sabel, florett eller värja och bege sig till Solna. I höst börjar klubben Le Garde i Solna ett projekt för att locka funktionsnedsatta att börja med fäktning. Bakom idén står eldsjelen Tommaso Marchi.

– Det är en intensiv och teknisk sport och passar även för dem som sitter i rullstol, säger han.

Projektet är unikt i Sverige. Tommaso Marchi är en sann pionjär för att få funktionsnedsatta att börja med fäktning.

Tommaso är uppväxt i staden Livorno i området Toscana i Italien. Där är fäktning en populär sport med stolta traditioner. Det kommer flera världsmästare och OS-guldmedaljörer från den staden. Tommaso började träna fäktning när han var sex år gammal och är nu utbildad mästare i fäktningens alla discipliner; värja, sabel och florett. Han flyttade till Sverige för fyra år sedan och är numera coach för svenska damlandslaget i fäktning. I sin utbildning till läromästare i fäktning ingick att lära ut fäktning till funktionsnedsatta.

– Jag har gjort detta tidigare i Italien. Det går att träna lika bra oavsett om det är florett, sabel eller värja, säger Tommaso vars favoritgren är florett.

Enligt Tommaso finns det ingen klubb i Stockholms län som har träningsgrupper för funktionsnedsatta.



Under hösten drar en träningsgrupp igång för de som vill börja träna fäktning. Det spelar ingen roll hur duktig man är. Alla är välkomna säger Tommaso Marchi som står bakom idén.

– Jag vill visa att det går. Alla discipliner fungerar. Det är en sport som passar alla, säger han.

Fäktning blev en paralympisk idrott redan i de första spelen 1960 i Rom. I Italien finns en tradition när det gäller fäktning för funktionsnedsatta och det har visat sig under årens lopp genom att Italien har tagit många medaljer i

fäktning vid de Paralympiska spelen. **Är fäktning en sport för funktionsnedsatta?**

– Ja, fäktning är absolut en sport för funktionsnedsatta. Man kan hålla på med fäktning som en bra träningsform, men det går även att tävla. Då gäller det att träna mycket, det är en teknisk och intensiv sport. Det gäller

att ha bra balans, vara smidig och kunna läsa av motståndaren.

Inom fäktningen används elektrisk stötmarkering vilket innebär att stötarna registreras med hjälp av utrustning i vapen och kläderna. Var man ska träffa för att få poäng beror på om man tävlar i sabel, florett eller värja. För samtliga nybörjare i klubben finns

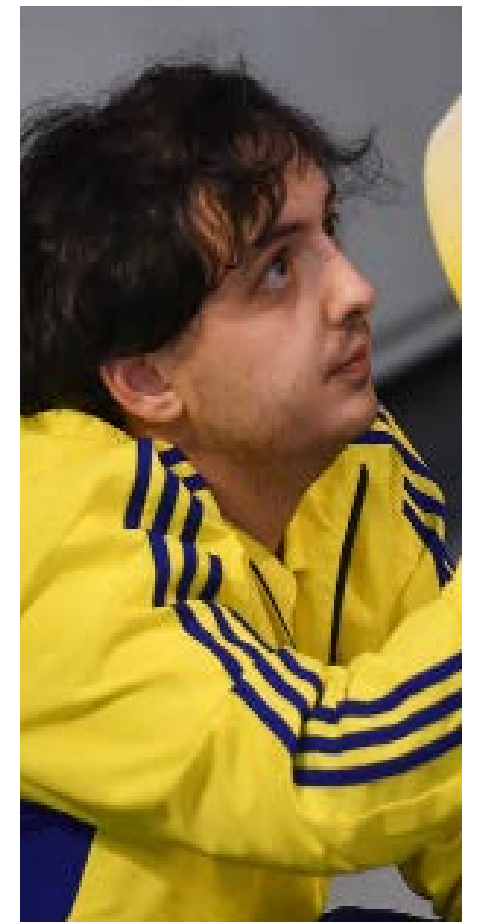
värja, sabel och florett och annan utrustning att låna utan kostnad. Och när gruppen tränar så tränar både män och kvinnor samtidigt.

– Det spelar ingen roll hur duktig man är för alla är välkomna, säger Tommaso Marchi.

Text: Jonas Jönsson

FAKTA Börja med fäktning

Den nya träningsgruppen för funktionsnedsatta drar igång i september. Vill du börja, så kontakta klubben. EnGarde i Solna. Kontakt: E-post: info@engarde.se Träningen sker i gamla Hagalundsskolans aula. Adressen är Södra Långgatan 20. Det är fem minuters promenad från Solna pendeltågstation, där du också hittar buss 176/177 mellan Ekerö och Danderyd, buss 515 Odenplan-Sundbyberg C och nya Tvärbanan. T-bana Solna centrum är på gångavstånd.



Tommaso Marchi är också coach för det svenska damlandslaget i fäktning.

Foto: Swedish Fencing Federation Oscar Larsson

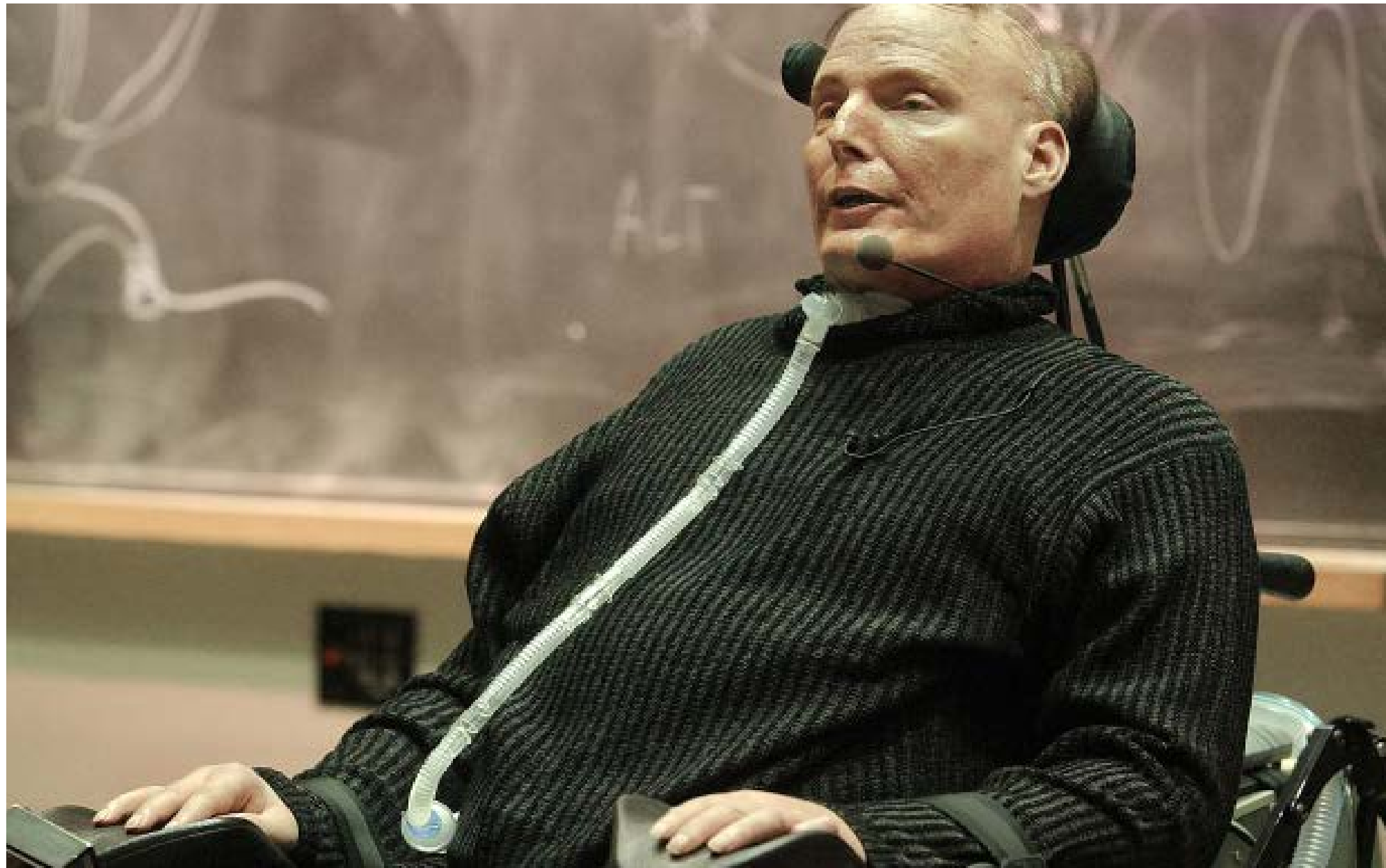
Supermannen Christopher Reeve stred för de ryggmargsskadade

Christopher Reeve föll av hästen vid ett hinder. Han landade med huvudet först och krossade första och andra ryggkotan. Han blev förlamad. Olyckan förändrade hans liv och han stred resten av sitt liv för att ryggmargsskadade skulle få ett drägligare liv.

Den 27 maj 1995 deltog den världskände skådespelaren Christopher Reeves, som framför allt var känd för sin huvudroll i filmerna om Superman, i en tävling i banhoppning för hästar. Han hade året innan köpt en 12-årig amerikansk fullblodshäst med smeknamnet "Buck" och var laddad inför tävlingen. Christopher Reeves var speciellt intresserad av hinder nummer 16 och 17 som han ansåg vara svåra att klara av. När han inledde tävlingen stötte han på problem vid hinder 3 som var ett mer "rutinmässigt" hinder. Men när han skulle hoppa över hindret så tvärstannade "Buck". Christopher Reeves föll framåt över hästen samtidigt som han trasslade in händerna i tyglarna. Han landade först med huvudet och bröt både första och andra kotan. Olyckan innebar också att han fick andningsstopp. Ambulans tillkallades snabbt och ambulanspersonalen vidtog omedelbart åtgärder för att få in luft i lungorna. Därefter fördes han till ett lokalt sjukhus men kort därpå flögs han med helikopter till University of Virginia Medical Center.

Christopher Reeves kom inte ihåg någonting av olyckan men när han vaknade upp fick han veta av läkaren att han var förlamad från nacken och nedåt och att han inte kunde andas utan en respirator. Han hade dock inte fått några hjärnskador.

Reeves blev djupt deprimerad men började efter en tid att träna mellan fyra till fem timmar om dagen. Med



Supermannen Christoffer Reeve drabbades av en ryggmargsskada efter en ridolycka. Efter olyckan satsade han all sin kraft för att förbättra livssituationen för de som drabbats av samma skada.

Foto: Wikimedia commons

hjälp av specialiserade träningsmaskiner stimulerade han sina muskler för att förhindra muskelatrofi och osteoporos. Från och med år 2000 började han återfå förmågan att göra små rörelser i fingrar och andra delar av kroppen, och 2002 rapporterade han att han kunde känna höga och låga temperaturer på 65% av kroppen. Reeves läkare blev häpnadslagna och förbluffade över hans framsteg.

Eftersom media konstant följde honom bestämde han sig tidigt för att använda sitt namn för att sätta fokus på ryggmargsskador. År 1996 var Reeves värd för Paralympics i Atlanta och därefter reste han över hela USA för att hålla tal.

Reeves försökte att ändra lagstiftningen för de funktionsnedsatta. Han lyckades genomdriva att gränsen för försäkringsutbetalningar vid skador

höjdes. Han grundade också forskningscentret Reeve-Irvine, som nu är ett av de ledande ryggmargsforskningscentren i världen. 1999 slogs American Paralysis Association och en annan stiftelse som Reeve grundade samman till Christopher Reeve Foundation, som stödjer forskningen kring ryggmargsskadade finansiellt och ger bidrag för att förbättra livskvaliteten för personer med funktionsnedsätt-

ning. Stiftelsen har hittills gett mer än 65 miljoner dollar till forskning och mer än 8,5 miljoner dollar i livskvalitetsbidrag.

Christopher Reeve arbete lovordades: "under åren efter hans skada gjorde Christopher mer för att främja forskning om ryggmargsskada och andra neurologiska störningar än någon annan person före eller därefter".

Reeve lobbade för utökad federal

finansiering av stamcells forskning. President George W. Bush tilldelade cirka 100 miljoner dollar för forskningen och Reeve kallade detta "ett steg i rätt riktning".

Men Christopher Reeves blev frustrerad för han tyckte det gick för långsamt när det gäller stamcells forskning i USA.

I början av oktober 2004 behandlades han för ett infekterat trycksår som ledde till blodförgiftning. Den 9 oktober 2004 satt Reeve och tittade på sin son William när han spelade ishockey. Den natten fick han hjärtstopp efter att ha fått antibiotika för infektionen. Han föll i koma och avled, den 10 oktober 2004, vid 52 års ålder. Ingen officiell obduktion utfördes på skådespelaren. Men



bå- Reeves de
Dana och fru
läkare John hans
Donald ansåg att Mc-
negativ reaktion på en
ett läkemedel orsa- ka-
de Reeves död. Superman.

Foto: Pixabay

Reeves änka, Dana Reeve, tog över Christopher Reeve Foundation efter hans död. Trots att hon inte var rökare fick hon diagnosen lungcancer den 9 augusti 2005. Hon dog vid 44 års ålder den 6 mars 2006, och stiftelsen döptes därefter till Christopher och Dana Reeve Foundation. Reeves barn Matthew, Alexandra och William sitter alla i styrelsen för Christopher och Dana Reeve Foundation.

Text: Jonas Jönsson



Yvonne Andersson visar upp RTPs nya reflexer. En reflex att sätta på jackan och en reflex som är ett sadelskydd att ha på cykeln.

Foto: Jonas Jönsson

Beställ gärna RTPs reflexer och sadelskydd

Den årliga Personskadedagen ägde rum den 22 september. Även detta år kom dagen att handla om vikten av att bära cykelhjälm för att minska skaderisken.

Eftersom många fler väljer cykeln som transportmedel på grund av pandemin så är det extra viktigt att RTPs budskap når så många som möjligt i samhället.

För Personskadedagen 2021 har RTP tagit fram fina reflexer och sadel-

skydd med logotypen och texten "Var rädd om hjärnan".

– Det är viktigt att ha på sig en hjälm när man cyklar. Och det är viktigt att använda reflexer så man syns i trafiken, säger Yvonne Andersson, mångårig medarbetare på RTP-S kontor.

RTPs reflexer går enkelt att beställa. Ring Yvonne Andersson så skickar hon ut sadelskydd och reflex till jackan.

– Vi är måna om våra medlemmar så vi vill inte att det ska hända några olyckor. Många bilister och cyklister kör ofta för fort. Så tänk på att ta det lugnt och visa respekt för varandra i trafiken, säger Yvonne Andersson.

Kontakt: Yvonne Andersson
yvonne.andersson@rtps.se eller 08-545622 68

Text: Jonas Jönsson

Lotta Änggård tipsar om kultur i olika genrer

Ofta när jag läser vår trevliga och informativa tidning, RTPS Aktuellt, har jag tänkt att det vore roligt att ha en sida där vi läsare kan ge varandra tips om kulturupplevelser i ordets vidaste bemärkelse.

Jag tänker på läsupplevelser, teaterupplevelser eller kanske tips om ett av de egna smultronställena. Eller en plats som känns i hjärtat.

Har du ett recept som är en favorit så är det också kultur – åtminstone som jag ser det.

Allt som vi vill ge till andra som kanske inte har kommit igång med kulturkonsumtionen efter pandemin, kan vi förmedla här.

En serie som jag upptäckt på Svt Play är den brittiska Saknad aldrig glömd, som började sändas 2015. Nicola Walker och Sanjeev Bashkar spelar huvudrollerna. Fantastiskt bra. Den är en i raden av cold case serier, väldigt spännande och mycket välgjord. Om ni gillar annorlunda polisserier rekommenderar jag den verkligen.

På Svt Play finns också många kortfilmer med varierande innehåll både roliga, underhållande och tankvärda. Alla runt 15 minuter långa. Sök på Kortfilmer.

På Netflix hittar man många pärlor – det vill säga jag har hittat många som är pärlor för mig. Den indiska serien En lämplig ung man som byggs på en bok av Vikram Seth är en av dem. Serien utspelar sig i Indien i början av 1950-talet, och handlar om en mamma som letar efter en lämplig make åt sin dotter i ett samhälle där politik, sociala oroligheter och klasskillnader färgar vardagen. Det är en färgstark, varm och rolig serie.

En bok som fångade mig är Ola Larsmos Swede Hollow som handlar om svenska invandrare till USA runt förra sekelskiftet. Man får följa en del av de människor som slog sig ner i Swede Hollow som är en ravin i Phi-

ladelphia och numera en park, men då en plats där mer eller mindre driftiga svenskar slog sig ner och försökte skapa sig ett liv.

Andra medlemmar i RTP-S har också spännande tips.

Marita Delvert vill tipsa om vad man ska göra med honung.

Ett tips är att göra en klassisk sillinläggningslag. 1 del ättika 2 delar socker och 3 delar vatten, men att man byter ut sockret mot honung. Tänk på att honung är sötare än socker – ta hälften. Inläggning, konservering, sylt och saft blir godare och nyttigare med honung istället för socker.

För att honungen ska behålla vitaminer, mineraler och enzymer tillsätts den först när blandningen svalnat något.

Svarta och röda vinbär med honung, honungsrörda lingon och äppelmos sötad med honung blir hälsosamma tillbehör till gröt och yoghurt. Höstens alla äppelkakor och pajer kan gärna smaka honung.

Hälsotips: Rör ner 1 msk riven ingefära i en honungsburk (500 g) och tillsätt en tesked citronsaft. Honungen blir mjuk och en klick av den varje morgon förebygger tråkiga förkylningar.

Rolf Widén föreslår en resa till Bögs gård som ligger på Järvafältet. Det är en bondgård där man fortfarande bedriver aktivt jordbruk. Här kan man på nära håll möta djuren och ta del av gårdens verksamhet med åkerbruk, maskiner och bredare frågor kring jordbruk.

I anslutning till gården finns ett naturreservat där man på senare år har lagt ner ett stort arbete för att skapa en god tillgänglighet. Bland annat finns nu fasta och jämna stigar som gör det lättare för rullstolar, permobiler och rollatorer att ta sig fram. Här finns också grillplatser anpassade för rullstolsburna. Inom området finns även

ett Café. På Järvafältet finns det också goda möjligheter till fågelskådning.

Jan Delvert har följande boktips: Boken När bergen sjunger är en starkt berörande roman om komplicerade familjerelationer, om krigets förödande konsekvenser och om hoppets osannolika kraft.

Genom flickan och mormodern tas vi med på en oförglömlig resa genom Vietnams smärtsamma 1900-talshistoria. Vi fylls av deras trots och beslutsamhet, av deras hopp och oväntade glädje. Författare är Nguyen Phan Que Mai.

Jan Delvert rekommenderar även boken Den underjordiska järnvägen av Colson Whiteheads, som har hyllats som en historisk roman som äger sällsynt relevans för vår tid. I verkligheten blev "den underjordiska järnvägen" benämningen på det nätverk av frivilliga som hjälpte slavar att fly från söder till norr, men här är järnvägen en konkret underjordisk flyktväg som tar Cora till olika delar av USA i jakten på ett värdigt liv.

Det är en gastkramande berättelse om kampen för överlevnad och frihet och gestaltar slaveriets historia och till synes eviga efterverkningar.

Till nästa tidning önskar

vi att ni som är våra läsare ska bidra med egna favoriter. Skriv gärna några rader

om egna bok-, teater-, bio- eller andra kulturupplevelser till rtps@info.se eller ring 08-545 622 60

Text: Lotta Änggård, ledamot i Stockholms läns distrikt för RTP-S



Lotta Änggård.

Foto: RTP-S

Vill Du som medlem i RTP

– få guldkant på tillvaron? Må bättre? Och få motion i en bassäng med varmt vatten? Kom då och delta i vår vattengympa! Kontakta respektive kontaktperson eller kansliet för anmälan och frågor. Badavgiften under hösten är 260 kr per termin. Avgiften kan betalas till bankgiro: 134-6261 eller via swish på: 1236783112. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser. Betala först när vi vet att verksamheten kommer att starta.



Bad	Kontaktperson	Badtider	Höstens första baddag
Vattenhuset Sfären (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30	23 augusti
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	17 augusti
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	19 augusti
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 14.00	16 augusti
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Eva Bellbrant 070-061 89 10	Tisdagar 18.00 – 19.30	17 augusti
Långbrobadet (1+3)	Roswitha Kempe 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	22 augusti
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70	Måndagar 19.00 – 20.00	16 augusti
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.30 – 17.15	8 september
Norrtälje badhus (1+2)	Nann Palmgren 070-743 24 73	Torsdagar 14.00 – 16.00	2 september
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Onsdagar 15.00 – 16.00	25 augusti
Vattenhuset Älvsjö	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 16.30 – 17.30	26 augusti

(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.

RTP-S återupptar de populära polioträffarna på kansliet

Med tanke på att samhället börjar att öppna upp efter coronapandemin så gör även RTP-S detta. I höst återupptar RTP-S sina populära poliomöten. Första samkvämet blir i oktober och mötena kommer att kallas ”Samtalsgrupp polio”. Med reservation för Folkhälsomyndighetens eventuellt nya rekommendationer.

Namn: Samtalsgrupp polio.
Tid: Onsdagen den 6 oktober, klockan 13.00 – 15.00.
Därefter blir det samtalsgrupper den 3 november och den 1 december.
Plats: På RTP-S kansli på Kavallerivägen 24 i Rissne.
Fika till självkostnadspris: 15 kronor.
Anmälan: rtps@info.se

Händer i StorStockholm

Njut av en utsökt fika på en fin gammal gård från 1600-talet

Herrängens gård är en gård i stadsdelen Herrängen i Stockholms kommun. Gården har sina anor från 1600-ta-

BOSSE fyller 40 år och det firas med fem intressanta föreläsningar

BOSSE Råd Stöd och Kunskapscenter fyller 40 år. Det firas med fem föreläsningar.
Den 23 september är temat: Framtidens arbetsmarknad för personer med funktionsnedsättning. Har pandemin ändrat något?
Den 7 oktober: Institutionsarvet – Bosse startade upp när institutionerna lades ned. Men vad händer idag?
28 oktober: Perspektiv på samhället, pandemin och rätten till råd och stöd.
11 november: Personlig assistans och pandemin – vad har vi lärt oss?
9 december: Mångfald av olikheter – tillgång för samhället, men utsatthet för individen.
Alla föreläsningar sker mellan klockan 14.00-15.30 och äger rum i Immanuelskyrkan på Kungstensgatan 17 i Stockholm om smittskyddsläget tillåter det.
Föreläsningarna kommer även att hållas digitalt.
Den 9 december kommer BOSSE Råd Stöd och Kunskapscenter att hålla öppet hus mellan klockan 11.00-17.00.
(BOSSE Råd Stöd och Kunskapscenter arbetar med frågor som rör funktionsnedsättning, som individuell rådgivning, gruppverksamhet, kognitiv beteende terapi, anhörigstöd, föreläsningar, utbildning och handledning).

let och är belägen längs Långsjöns norra sida.
Där finns ett stort urval av hembakade och fantastiskt goda bakverk. Många av de härliga bakverken är dessutom glutenfria.
Tid: Vill ni så ses vi på torsdag den 30:e september klockan 13.00.
Plats: Segeltorpsvägen 49-51 Älvsjö.
Senaste anmälan: Tisdagen den 28 september
Anmäl er till yvonne.andersson@rtps.se
Eller ring 08-545 622 60

Akvarellgruppen söker nya deltagare för en ny och spännande säsong

Vill du börja måla akvarell med Christina Olivecrona? Om ja, anmäl dig till Yvonne Andersson.
Om det blir en grupp på minst fem personer så startar akvarellgruppen den 30 september på RTP-S kansli.
Tid: Start den 30 september klockan 10.00-13.00.
Varannan vecka. Övrig information, kontakta Yvonne Andersson.
Anmälan: Till yvonne.andersson@rtps.se eller ring 08-545 622 60

Kortnyheter

Sänkt skatt för personer som har sjukersättning eller aktivitetsersättning

Den 1 september presenterade regeringen ett förslag som ger personer med sjukersättning eller aktivitetsersättning sänkt skatt med cirka 10 000 kronor per år. ”Vi välkomnar varmt detta länge efterfrågade förslag. Det kommer att göra stor skillnad för många. Det är också en viktig markering som handlar om synen på människor” kommenterar Elisabeth Wallenius, ordförande Funktionsrätt Sverige.

Ny rapport visar att träning resulterar i ett minskat behov av assistenter

I början av september släppte Parasport Sverige en rapport om det samhällsekonomiska värdet av parasport. Personer med rörelsenedsättning, synnedsättning samt intellektuell funktionsnedsättning har svarat på en enkät och rapporten visar tydligt att investeringar i parasport leder till vinster såväl ur ett individperspektiv som ett samhällsekonomiskt perspektiv.
Nästan 9 av 10 (85 procent) av de som tränar högin-tensivt påpekar att de har en tillfredställande fysisk hälsa. Bland de som inte tränar är det bara 15 procent som säger att de har en tillfredställande fysisk hälsa. Resultatet visar att de som tränar regelbundet har ett minskat assistansbe-hov och en högre sysselsättningsgrad än de som inte tränar så ofta. Rapporten är genomförd av Nyckeltalsinstitutet.

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

RTP-S DIALOGGRUPPER

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till Dialoggrupperna! Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och vår mångåriga kunskap av rehabilitering, hjälpmedel m.m. Om inte annat anges så hålls dialogträffarna i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Sundbyberg. Kaffe/te till självkostnadspris.

Dialog Hjärnskadade tillsammans med Hjärnkraft

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till Dialoggrupp Hjärnskadade.
Måndagar kl. 13.00 – 15.00
Datum: 27 september, 4, 11, 18, 25 oktober, 1, 8, 15, 22, 29 november, 6, 13, 20 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 torsdagen före mötet till RTP-S, kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se
Kontaktperson: Christer Olsén 08-545 622 63 eller christer.olsen@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 /
christer.olsen@rtps.se
eller RTP-S kansli:
08-545 622 60 /
info@rtps.se



Dialog Kronisk smärta, Nackskadade, Ryggmargsskadade och Amputerade
Mötestillfällena med Dialog Kronisk smärta, Nackskadade, Ryggmargsskadade och Amputerade är tillsvidare inställda. På grund av coronapandemin. RTP-S kommer att meddela våra medlemmar när Dialoggrupperna kommer att återupptas.

Dialog Polioskadade
Mötestillfällena med Dialog polioskadade är tillsvidare inställda. På grund av coronapandemin. RTP-S kommer däremot att anordna samtalsgrupper för våra medlemmar under hösten. Första mötet, som vi kommer att kalla samtalsgrupp polio, kommer att äga rum onsdagen den 6 oktober. (Se notis på sidan 19)

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 4
Träningen på Rehab Station Stockholm är tillsvidare inställd. På grund av coronapandemin. RTP-S kommer att meddela våra medlemmar när träningen kommer att återupptas.



Händer i Norrtälje

Norrtälje RTP erbjuder alla medlemmar att ge sig ut och fiska abborre

Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer med anledning av pågående coronapandemi. Eftersom många av våra medlemmar är äldre och tillhör riskgrupper tvingas vi vidta åtgärder som tyvärr påverkar våra planerade aktiviteter. Men några aktiviteter kommer det att bli.

Nu är två resor bokade för abborrfiske.

Tid: 23 augusti och 13 september.

9.30-16.30

Kostnad: 200 kronor

Medtag matsäck.

Den traditionella resan till Åland i september skjuts upp till nästa år

Vi kommer inte att åka till Åland i år som vi gjort under många år. Vi får skjuta upp resan till 2022.

Badet på ROS ersätts tillsvidare av badet på Norrtälje badhus

Vårt ordinarie bad på ROS är stängt för renovering beräknas vara klart våren 2022

Vi har fått tid för bad på Norrtälje badhus med start 2 september.

Om det finns något förslag på möjlig aktivitet att genomföra hör gärna av er till: norrtalje@rtp.se eller Marie Kärllin 070-3161007, Nann Palmgren 070-7432473

Händer i Södertälje

Två styrelsemöten planeras i Södertälje

Lokalföreningen RTP Södertälje ska ha två styrelsemöten under hösten. Den första äger rum den 14 oktober klockan 14.00-15.30. Det andra mötet sker den 18 november klockan 14.00-15.30. Möteslokalen är som vanligt i Allhuset på Barrtorpsvägen 1.

Intresseväckande föreläsningar med andra föreningar planeras i Södertälje

Lokalföreningen RTP Södertälje planerar att tillsammans med Reumatikernas lokalförening i Södertälje och föreningen Finska synskadade i Södertälje anordna föreläsningar tillsammans. Det är fortfarande inte klart när den första föreläsningen ska äga rum. Information kommer att meddelas på RTP-S hemsida och Facebooksida samt i tidningen RTP-S Aktuellt.





Storgatan i Söderköping. Där passade RTP-S medlemmar på att stanna till vid Sveriges äldsta bokhandel och vid en liten staty på en drottning.

Foto: Wikipedia commons

Intressant historia på resan söderut

Äntligen, sa vi alla, när vi äntrade bussen i Rissne för en endagsresa den 3 augusti med RTP-S till Söderköping och Nyköping.

Vi tog E4 an söderut och vid Stavsjö Krog & Kafé gjorde vi ett första stopp för förmiddagskaffe med fralla.

Några av oss hann även med att besöka den välfyllda presentbutiken innan det var dags att resa vidare mot Söderköping.

Vid Rådhusorget i Söderköping stod vår lokalguide Ola Lönnqvist och välkomnade oss.

Han berättade att just på platsen för Rådhusorget vid Storåns norra strand växte den medeltida staden Söderköping fram.

Söderköping var under 1100-talet en lokal handelsplats i korsningen mellan Storån och vägen mot Kalmar. Vi fick också berättat för oss att den tidens stora klinkbyggda skepp och flatbottnade båtar kunde gå upp via Storån.

I dag kan vi se att stora delar av Storån är igenväxt men enligt guiden skall det där ändå finnas lax vid vissa tider på året. Vi vandrade sedan Storgatan fram och stannade till vid Söderköpings Bokhandel & Antikvariat. Bokhandeln lär vara Sveriges äldsta, grundad 1815.

Lite längre ner på Storgatan alldeles innan Hagatorget finns en liten staty över 1200-talsdrottningen Katarina Sunesdotter. Hon var Söderköpings första kända individ, tillika stadens ägare. Här sitter hon, skrivandes ett testamente till sin syster Benedicta. När hennes make, kung Erik Eriksson, dog 1250 skänkte hon Söderköping till sin syster och gick därefter i kloster. Testamentet finns för övrigt bevarat i Gudhems klostermuseum i Västergötland.

Vi sneddade sedan över Hagatorget förbi den stora fontänen innan vi så småningom kom fram till Söderköpings Brunn och en efterlängtat

lunch. Vi fick veta att anläggningen nyligen öppnat efter en större renovering. Söderköpings Brunn har anor från 1719 då läkare Magnus Gabriel von Block upptäckte S:t Ragnhilds källa. År 1766 lät man bygga brunns-huset och 1774 beviljades kungliga privilegier då Gustav III besökte brunnen.

Innan vi fortsatte vår färd mot Nyköping åkte vi en kortare tur genom Söderköping.

I Nyköping stannade bussen utanför Nyköpings Teater. Efter en promenad genom Teaterparken siktade vi in oss på en närliggande kaffebär, tyvärr var den stängd så det fick bli en glass i stället.

Hemfärden gick via den gamla vägen förbi Vagnhärad och Tullgarns slott fram till Järna. Vi var tillbaka till Rissne igen vid 19-tiden efter en fin och minnesvärd dag tillsammans.

Text: Rolf Widén

Härlig vårutflykt med trerätters i Roslagen

Det är verkligen inte lätt att planera aktiviteter under en pandemi.

Nu satt vi plötsligt med frågan om vi skulle genomföra den fiskeutflykt vi hade beställt. Kunde vi genomföra den och samtidigt hålla FHM:s alla krav. I Roslagen fiskar vi alltid strömming på försommaren, i år fanns knappt någon strömming att finna. Dessutom väder!!! Det var kallt, snölopp och snålblåst varje dag. Ja, det var nästan att nackdelarna övervägde, men vi tog ändå beslut att genomföra båtresan. Det fick bli mer av en utflykt med lunch.

Vilken dag det blev! Helt underbar! Den första varma dagen i maj! Jonas Nilsson, som håller i båtutflykterna hade tagit med sig Richard Jansson från Norrtelje Brenneri, som för dagen stod för maten. För att hålla avstånd åkte vi i två grupper ut till Ängsö. Redan när vi kom ner till båten fick vi en alkoholfri välkomstdrink.

Ute på Ängsö dukade vi upp ett långbord på bryggan. Sedan följde en trerätters lunch, med fokus på lokala råvaror och olika smakkombinationer. Väldigt spännande! Tänk att man kan få fram så olika smak beroende på hur man kombinerar mat och dryck. Allt kryddat med berättelser från Norrtelje Brenneri och en hel del roslagshistorier. Vi hade det verkligen bra där i solen, på bryggan.

Vi hann också med en promenad på Ängsö, där Adam och Eva blommade för fullt. Dessutom en rejäl tur genom Roslagens vackra skärgård. Jonas lotsade oss skickligt till både Astrid Lindgrens sommarhus och Högmarsö varv, där vi kunde se flera attraktioner från Gröna Lund, som förvaras där. Ja, en bättre dag kunde vi inte önskat oss. Det roligaste var i alla fall att träffa så många badkompisar igen. Vi har ju inte träffat varandra på över ett år.

Text: Nann Palmgren

Foto: Jonas Nilsson och Marie Kärln





Ayla Güler, Christer Olsén och Yvonne Andersson åt goda räksmörgåsar när de besökte Nynäs rökeri i början av september.

Foto: Privat

Räksmörgåsar gjorde medlemmar lyckliga

Nynäshamn var länge en liten avkrok och så sent som vid sekelskiftet 1900 så bodde det bara cirka 200 personer i Nynäshamn. Nynäshamn sågs som ett litet fiskeläge.

Än idag finns det gott om fisk. I vattnen utanför Nynäshamn fiskas lax, havsöring, gädda och abborre. Och i Nynäshamns rökeri, som ligger nere

vid hamnen i Nynäshamn, serveras bland annat lokalfångad lax. Men också goda räkor. I början av september arrangerade RTP StorStockholms lokalförening en utflykt till just Nynäs rökeri.

– Vi åt räksmörgås och de var grymt goda. De smakade så gott så att man blir lycklig, säger Yvonne Andersson,

som arrangerade utflykten.

Efter maten gick trion ut och njöt av sensommarvärmen och de passade då på att dricka en kopp kaffe. Det soliga vädret gjorde att de även köpte var sin välsmakande glass.

Förutom Yvonne Andersson deltog Ayla Güler och Christer Olsén.

Text: Jonas Jönsson

Utflykten till Haga avslutades med en glass

Den 16:e juni gjorde sju glada medlemmar en tur till Hagaparken som ligger vid Brunnsvikens västra strand och sträcker sig från Stallmästaregården i söder till Frösundavik i norr.

Parken är en engelskinspirerad park som anlades på initiativ av Gustav

III. Därför kallas den även för Gustavianska parken. RTP-S medlemmar passade på att koppla av i solen. Efter en uppfriskande tur i parken satte sig gruppen på ett kafé vid Koppartälten och drack kaffe och åt en smörgås.

”Vi njöt av den vackra grönskan

och känslan av gemenskap. Vi fikade ute och avslutade med glass förstås” säger Yvonne Andersson från RTP StorStockholms lokalförening, som arrangerade utflykten.

Text: Yvonne Andersson

Det blev en lyckad afton med en egen grillmästare

Den 14 juni arrangerade RTP-NV en grillafton som lockade cirka 15 deltagare. Grillningen genomfördes ute på en öppen grillplats med gott om utrymme som gjorde att vi enkelt

kunde hålla rekommenderade avstånd till varandra. Lage Eckeskog skötte allt det praktiska och hans grillade hamburgare och korvar uppskattades mycket av deltagarna. Det blev en

mycket lyckad grillkväll med mycket goda korvar och hamburgare.

Ett stort tack till ”grillmästaren” Lage för hans insatser.

Text: Hernan Ravanal

Elsie Bauer 1946-2021

Kloka, begåvade, älskvärda, tålmodiga, anspråkslösa, beundransvärda Elsie Bauer, fick sluta sina dagar kort efter sin 75-årsdag i augusti 2021. Nya svåra hälsoproblem tillstötte och Elsie försvagades ytterligare efter två Covidinfektioner under året. Hon bodde sista tiden i Västerås nära sin dotter.

Många kände säkert igen Elsie från åren med poliogruppens aktiviteter. Men få visste att hon trots polioskadorna hunnit med både utbildning och ett kort men spännande yrkesliv. Elsie talade fem utländska språk och var dessutom skicklig i stenografi. Hon var under flera år anställd som sekreterare hos Anders Diös byggföretag. En tid arbetade hon som handelssekreterare i Prag, där hon bodde en tid med

sin man och nyfödde son samtidigt som hon väntade sitt andra barn. Tillbaka i Sverige arbetade hon som sekreterare på Stockholms Handelskammare. Flera andra kortare anställningar hann Elsie med, alltid mycket uppskattad och med högsta vitsord, vilket hon aldrig själv berättade om.

Själv träffade jag Elsie under realskoletiden. Minns att hon då var borta en tid för operation av sin skolios. Efter att jag själv fått postpolio och träffat Elsie igen på RTP, hade vi ofta kontakt. Hon körde orädd sin bil i stan och vi kunde luncha på Djurgården. Vi stötte och blötte allt om postpolio och även allt om våra barn. Ibland drog tiden iväg och med den försvann styrkan i våra ryggar. En gång när vi inte längre klarade att sitta gick vi desperat in på närmsta hotell för att få sträcka ut ryggen på golvet i damrummet.

Elsie levde i stort sett ensam med sina barn under deras uppväxt. Glädjen lyste om Elsie när hon nu berättade om sina barn, Thomas, Gabriella och Markus, alla enastående personer.

Hon berättade till exempel om den gången då yngste sonen Markus, utbildad oboist, satt i publiken i Stockholms konserthus och någon i orkestern letade upp honom i pausen då en ersättare akut behövdes för oboisten som hastigt insjuknat. Markus bytte snabbt kläder med oboisten för att spela med i orkestern. Detta stod i tidningen dagen efter.

På Elsies 75-årsdag låg två pappersark på ett bord med texterna ”Tack min Gud” och ”Jesu ord om hopp”.

Det vill jag också tänka på. Tack Elsie!

Eunice Fernstad



Välkommen in och upptäck våra kliniker och butiker!

TeamOlmed Torsplan	08-690 25 40
TeamOlmed Södersjukhuset	08-658 79 50
TeamOlmed Söderbutiken	08-658 00 58
TeamOlmed Huddinge sjukhus	08-585 802 22
TeamOlmed Barn & Ungdom Solna	08-619 28 00
TeamOlmed Södertälje	08-401 28 40

I våra butiker hjälper vår kunniga personal till att hitta rätt skor och andra hjälpmedel för dig!

för ett rörligare liv

www.teamolmed.se

teamolmed

Med vår långa erfarenhet och höga yrkeskompetens hjälper vi dig på bästa sätt till ett rörligare liv genom individuella lösningar för ditt unika behov inom protes, ortos, skor och inlägg.

Vi tar emot dig både med och utan remiss.



Kalendarium

Anmäl ditt deltagande via telefon 08-545 622 60 eller 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 14-20.

SEPTEMBER

Måndag	27	Dialog Hjärnskadade
Tisdag	28	Anm. Fika på Herrängens gård
Torsdag	30	Fika på Herrängens gård
Torsdag	30	Akvarellkurs (Om det blir tillräckligt med deltagare.)

OKTOBER

Måndag	4	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	6	Samtalsgrupp polio
Måndag	11	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	14	Styrelsemöte för RTP Södertälje
Måndag	18	Dialog Hjärnskadade
Måndag	25	Dialog Hjärnskadade

NOVEMBER

Måndag	1	Dialog Hjärnskadade
Onsdag	3	Samtalsgrupp polio
Måndag	8	Dialog Hjärnskadade
Måndag	15	Dialog Hjärnskadade
Torsdag	18	Styrelsemöte för RTP Södertälje
Måndag	22	Dialog Hjärnskadade
Måndag	29	Dialog Hjärnskadade

DECEMBER

Onsdag	1	Samtalsgrupp polio
--------	---	--------------------

När naturen gör sig
redo för en välbehövlig
vila bjuder hösten på vackra
färger.

Kontakta oss på kansliet om
du har ett förslag på en akti-
vitets som vi tillsammans kan
göra utomhus eller inomhus
med våra medlemmar.

Mejla in förslaget till:
info@rtps.se

På återhörande!

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



Trevlig höst!

Foto: Unsplash

Postpoliomottagningens kontaktinformation:

Telefontid:

Telefon 08-123 576 41

Måndagar klockan 10.30 – 12.00

Övriga vardagar går det endast att lämna återbud på detta telefonnummer.

Faxnummer: 08-123 577 53

Besöksadress: Postpoliomottagningen Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Entrévägen 6, Målpunkt C, plan 2 Danderyds sjukhus AB

Kontakta oss!



Distriktet och lokalföreningarna

Distriktets kansli, RTP-S

Telefontid 09.00 – 15.00

Lunchstängt 11.30 – 12.00.

Växel 08-545 622 60

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

Hemsida: www.rtps.se

Joanna Bachorz, avgående kanslichef 08-545 622 62 joanna.bachorz@rtps.se

Karin Johnson tillträdande kanslichef 08-545 622 65 karin.johnson@rtps.se

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

Eva Ruiz 08-545 622 67 eva.ruiz@rtps.se

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

Jonas Jönsson 08-545 622 69 jonas.jonsson@rtps.se

StorStockholms lokalförening

Yvonne Andersson 08-545 622 68

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

Meddelanden kan lämnas till växeln 08-545 622 60 eller skicka ett meddelande via e-post.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Hernan Ravanal 070-7390885 hernan.ravanal@gmail.com

Norrstälje lokalförening

Marie Kärin 070-316 10 07 marie57karlin@gmail.com

Södertälje lokalförening

Eva Molnár 070-486 95 13 eva.molnar@gmail.com

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 stycken i entrén

Välkomna!

Tips

Båtsmännen på Vasaskeppen drar upp skeppets ankare och det blir liv och rörelse både på och under däck. Order efter order skriks ut. Båtsmännen förbereder skeppens kanoner och knektarna som ska äntra fiendeskeppen ser över sina vapen. Segel hissas och kanonerna färdigställs för att avlossa kulor och skrot. Siktet är inställt mot fiendeskeppens vattenlinje, master och skot. Koncentrationen hos båtsmännen höjs och knektarna känner återigen på sina vapen. Kanonluckorna öppnas. Så var det meningen att Vasaskeppet skulle användas...

Men på Vasaskeppets jungfrufärd fick en kastvind grepp om skeppet i höjd med Danviksklippan. Skeppet krängde till rejält och lade sig på sidan. Vattnet forsade in genom kanonportarna och snart sjönk det ståtliga och stora skeppet.

Det kalla, bräckta vattnet i Östersjön är fri från skeppsmasken som i varmare och saltare vatten snabbt brukar förstöra sjunkna träskepp. Därför var skeppet i ett relativt bra skick när det bärgades. Vasamuseet är därför ett fantastiskt besöksmål. Och museet, som ligger på Djurgården, är tillgänglighetsanpassat. Hissar finns till alla våningsplan och toaletter tillgängliga för alla finns vid kassorna i entrén. Medföljande personlig assistent eller ledsagare till en besökare med funktionsnedsättning har fri entré. Två parkeringsplatser för rörelsehindrade finns utanför huvudentrén.

Det är också enkelt att ta sig till Vasamuseet. Ta Spårväg City linje 7 och gå av vid Nordiska museet/Vasamuseet. Eller ta buss 67, 69 eller 76.

Text: Jonas Jönsson

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

Aktiv Ortopedteknik *Ortopedtekniska hjälp- medel och tjänster*

Aktiv Ortopedteknik i Stockholm driver ortopedtekniska center på 4 orter i Stockholms regionen.

Vi är stolta över att kunna erbjuda anpassade helhetslösningar inom samtliga ortopedtekniska områden samt rehabilitering för amputerade, genom ett unikt yrkeskunnande, en hög tillgänglighet och att alltid sätta patientens behov i fokus.



Ny klinik i Enskededalen

Vi utökar vår tillgänglighet med en ny klinik på Dalens sjukhus i Enskededalen.

Varmt välkomna!



Kontakta
oss för att
boka tid!

Ring för att boka tid! Varmt välkommen.

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

Åstorpsringen 6, Enskededalen
dalen@aktivortopedteknik.se
08 - 624 95 50

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

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

www.aktivortopedteknik.se | info@aktivortopedteknik.se

ottobock.