



Nr 3
2022

RTP-S

AKTUELLT

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S
STOCKHOLMS LÄN

Helle lär ut sitt eget fyspass till RTP-S medlemmar

Sid 10-11

Svårt att få merkostnadsersättning

Sid 4-5

Hon vaknade upp med amputerat ben

Sid 6-7



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.

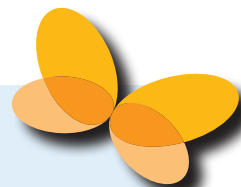
Förutom att du har enskild tid med sjukgymnast varje dag så finns ett stort utbud av gruppaktiviteter. Tillsammans tar vi fram ett rehabiliteringsprogram anpassat till dina förutsättningar.

Mälargården bedriver neurologisk rehabilitering för Postpolio, neurologiska trafikskador, stroke, MS och Parkinsons sjukdom.

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



www.malargarden.se



Innehåll

Svår ansökan till Försäkringskassan..	4-5
Vaknade upp med ett amputerat ben..	6-7
BOSSE firade dubbelt upp i år.....	8
Nytt bokningssystem för färdtjänsten....	9
Helle visar upp bra gymövningar....	10-11
Funktionsnedsatta diskrimineras.....	12
Val av rullstol är inte enkelt.....	13
Världens främste är poliodrabbad..	14-15
Bowling passar alla.....	16-17
Bad – Gymnastik – Bastu	18
Aktiviteter	19-22
Rapporter	23-25
Kalendarium.....	26
Kontakta oss.....	27



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
 Swish: 1236783112
 Org.nr: 816000-2054
 Ansvarig utgivare: Lotta Ånggård
 Redaktör: Jonas Jönsson
 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
 ansvaras ej.
 Kontakt: Kansliet per telefon eller
 post till RTP-S, Redaktionen, adress
 enligt ovan.
 Nästa nummer utkommer:
 25 november 2022
 Manusstopp: 31 oktober 2022
 Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB
 Omslag: Helle Andersson visar upp
 sina gymövningar i solskenet.
 Foto: Jonas Jönsson

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

Klimatvård - Den Norska Modellen

Norge har haft klimatresor sedan 1976. Idag använder man sig av sex olika anläggningar beroende på patientgruppens behov. Anläggningar som finns på Teneriffa, Gran Canaria, Alicante, Montenegro och Kroatien.

Norska Hälso- och sjukvårdsdepartementet fick i uppdrag att ta fram underlag till vad som resulterade i Foreskrift 2017-06-16-749, som på svenska heter Regleringsbrev. Regleringsbrev skickas ut av Regeringen till statliga myndigheter där den av riksdagen beslutade statsbudgeten preciseras mer i detalj för varje myndighet.

Budget för behandlingsresor ligger med som en egen post i Statsbudgeten. I förarbetet deltog representanter från Hälso- och sjukvårds departementet, berörda patientorganisationer, specialistläkare och sjuksköterskor

Regleringsbrevet beskriver ramverk för Klimatvården med huvudmannaskap vid Rikshospitalet Oslo.

Normalt inkommer 5800 ansökningar per år. Av dessa beviljas 2800. Man söker själv som patient med läkarremiss. Ansökan prövas av läkare vid avdelningen för Behandlingsresor Rikshospitalet Oslo. Behandlingsresorna ses som komplement till annan behandling i Norge. Det är Hälso- och sjukvårdsdepartementet som avgör vilka diagnoser som kan bli aktuella för utlandsvård.

Idag kan de med postpolio, reumatiska diagnoser, psoriasis, kroniska lungsjukdomar och atopiskt eksem söka. Rikshospitalet behandlar alla ansökningar. Oberoende av var i Norge du bor har du samma möjlighet att söka.

Är då klimatvården i Norge ifrågasatt?

"Vi har inte sett öppna ifrågasättanden men naturligtvis pågår en ständig debatt om vilka slags insatser som har dokumenterad effekt" svarar Hilde Mogan på Behandlingsresor.

Synen på Klimatresor från politiskt håll, skiljer sig mellan Sverige och Norge. Det som är samma i Sverige och Norge är värkande leder, tilltagande muskelsvaghet, tung medicinering för kroniska smärttillstånd, brännande och fjällande hudåkommor.

De sista två åren har många upprörda tankar och förslag luftats bland oss berörda i sociala medier. En återkommande uppmaning har varit att vi måste påverka lokalpolitikerna inför regionvalet. Jag kan inte se när jag läser statistik från Vintersol på inläggande patienter år 2014 - 2019 hur vi, kanske 2500 personer i landet, kan bli en intressepolitisk grupp med inflytande i regioner med flera 100 000-tals invånare. Jag vill att socialminister Lena Hallengren vidtar de åtgärder som krävs för människor som i en utsatt livssituation får sin livlina kapad. Jag vill att Stiftelsen Vintersols styrelse vågar initiera en förbehållslös diskussion om nuvarande organisation och ägarstruktur kommer tjäna sitt syfte i framtiden Jag vill att berörda patientorganisationer tillsammans med läkare, sjukgymnaster, sjuksköterskor och socialdepartementet gör en översyn av villkoren för klimatvården i Sverige och på avgörande punkter förändrar dessa.

Ebba Ullman, medlem i Storstockholms lokalförening.



Ebba Ullman.
 Foto: Jonas Jönsson

Krångligt och besvärligt att ansöka

Många med funktionsnedsättning upplever myndighetskontakter som besvärliga och tidsödande. Att göra en ansökan om merkostnadsersättning hos Försäkringskassan är kanske en av de krångligaste kontakterna. Det fick Yvonne Andersson erfara när hon ansökte om ersättning i våras.

Merkostnadsersättning är ett statligt bidrag, som innebär att personer med funktionsnedsättning kan få ersättning för de kostnader som uppstår på grund av funktionsnedsättningen. Handikappersättningen utformades på 1970-talet och har kritiserats för att vara omodern och otydlig. Men den nya merkostnadsersättningen är inte heller tydlig och begriplig. Många upplever att det är mycket svårare än väntat att få ersättning. Många har trott att de haft rätt till ersättning, men fått avslag.

Yvonne Andersson, medlem i Storstockholms lokalförening sedan många år, ansökte som vanligt för kostnader som uppstår på grund av hennes funktionsnedsättning. Det var sammanlagt 16 små och lite större utgifter, men hon fick nej på hälften av utgifterna.

– Jag förstod först ingenting. När man har så många handikapp som jag har så blir det extra tungt att tvingas kämpa mot Försäkringskassan. Jag är inte så stark. Jag blev väldigt ledsen och arg, säger hon.

Yvonne Andersson, som har en nackskada och lider även av både benskörhet och muskelförtvinning, ansökte och fick ingen ekonomisk hjälp när det gäller anpassade möbler, fysioterapi, ortopediska skor, naprapat, hemkörning av matvaror, hjälp med dator, köksredskap och bad i varmvattenbassäng.

– Jag har stort behov av denna ersättning för att få livet att fungera för

mig, säger Yvonne Andersson.

Det som är krångligt är den uträkning som den som ansöker måste göra. Om en person som inte är funktionsnedsatt köper ett par skor för utomhusbruk för x antal kronor och Yvonne köper dyrare ortopediska skor för utomhusbruk med inlägg för x antal kronor så måste Yvonne räkna ut den merkostnad som uppstår. Samtidigt måste Yvonne ha ett par extra inneskor eftersom hon inte kan gå barfota. Då blir det också en extra kostnad. En merkostnad.

– Hur ska jag räkna? Hur ska jag jämföra? Jag tycker det är så svårt, säger hon.

Den gamla handikappersättningen upphörde helt och hållet i juni 2021 och ersattes av Merkostnadsersättningen.

”Jag fick inte alla ersättningar jag ansökte om”

Yvonne Andersson fick hjälp av anhöriga så att hon kunde skicka in en ny ansökan.

– Jag försökte igen men det var inte enkelt. Det tog tid. Jag fick igenom några ytterligare ersättningar men jag fick inte alla ersättningar jag ansökte om, säger hon och tillägger:

– Jag tänker på alla de som inte orkar eller har någon att få hjälp av. Hur gör de?

Den 15 juni i år inrättade Försäkringskassan något som de kallar för en ”enhetligare beräkning av merkostnadsersättning” som innebär att handläggarna har fått ett nytt stöd för att räkna ihop den sökandes merkostnader under en period om tolv månader. Stödet bygger på allmänna råd för beräkning av merkostnader som tagits fram av Försäkringskassans jurister. Anledningen bakom införandet av den nya beräkningen är att merkostnader ska bli mer enhetliga, vilket ska leda

till mer rättssäkra beslut för de som ansöker om merkostnadsersättning.

I ett mejl skriver Emelie Sandberg Aparicio, verksamhetsutvecklare på Försäkringskassans avdelning för funktionsnedsättning:

– Det som har införts är ett stöd gällande beräkningen och påverkar inte den som ansöker om merkostnadsersättning. Reglerna för vad som räknas som en merkostnad eller beloppen för att nå upp till olika nivåer av merkostnadsersättning har inte förändrats.

Har ni på Försäkringskassan planer på att förenkla själva ansökan?

– Utifrån bestämmelserna som finns kring merkostnadsersättning behöver vi hämta in vissa uppgifter för att kunna utreda rätten till ersättning. Ju mer uppgifter vi får in i samband med ansökan, desto smidigare blir handläggningen. Om man inte kan eller vill lämna uppgifter om sina merkostnader i själva ansökan kan man göra detta i samband med utredningssamtalet med handläggaren. Det är då viktigt att man är förberedd inför samtalet och har tänkt igenom vilka kostnader man har. Handläggaren kan därefter stötta med att reda ut vilken del av kostnaden som är en merkostnad om man tycker att det är svårt. Vi arbetar dessutom kontinuerligt med att förbättra våra e-tjänster, där ansökan om merkostnadsersättning ingår, svarar Emelie Sandberg Aparicio.

Text: Jonas Jönsson

Yvonne Andersson anser att det är komplicerat och onödigt krångligt att ansöka om merkostnadsersättning. Hon skulle gärna vilja se att Försäkringskassan gjorde om systemet för att förenkla ansökan för alla funktionsnedsatta.

Foto: Jonas Jönsson

Öka om merkostnadsersättning



När Maria vaknade upp hade

En morgon i april 2020 blev Maria Rosenberg påkörd av en bil i en rondell. Hennes högra ben blev så illa skadat att läkarna tvingades amputera underbenet. Idag lever hon med ständiga smärtor men hon ser positivt på framtiden.

– Jag accepterade direkt min situation. Man kan fortsätta livet som tidigare, allt tar bara lite längre tid, säger hon.

Maria Rosenberg levde tidigare ett aktivt liv och älskade bland annat att vara ute och åka med sin motorcykel. En morgon i april 2020 var hon ute och körde med sin 1600 kubik starka och nästan 300 kilo tunga Harley Davidson. Hon körde lugnt in i en rondell i Hjulsta när en bil ignorerade väjningsplikten och i hög fart körde in i hennes högra sida.

– Jag såg bilen komma och jag hann uppfatta att det här kommer att göra ont, säger Maria Rosenberg. Det blev en våldsam kollision. Maria flög av sin motorcykel och kanade bort längs med asfalten. När hon försökte ta sig upp såg hon att foten var felvänd.

Maria blev med ilfart transporterad till Karolinska sjukhuset. Läkarna konstaterade snabbt att foten inte fick något blod så en amputation var den enda lösningen. När hon vaknade upp såg hon att benet var bortopererat nedanför knät.

– Jag accepterade direkt vad som hade hänt. Jag tänkte bara att nu har jag hamnat i denna nya situation, säger Maria Rosenberg.

– Men jag har också haft några djupa dalar, tillägger hon.

I normala fall brukar det ta cirka 3 veckor innan stygnen tas bort på benstumpen. Men för Marias del tog läkningen längre tid. Kärl och nerver



Läkarna var tvungna att amputera Maria Rosenbergs högra ben under knäskålen efter en trafikolycka. "Jag Cavka med jämna mellanrum för att justera benprotesen." Jag tycker om mitt yrke för att jag hjälper människor

var svårt skadade och såret var öppet. Såret ville inte läka så det blev en fördröjning på fyra månader. Därefter kunde processen med en protes ta vid.

– En protes är alltid individuellt utformad. Hänsyn ska tas till vilken aktivitetsnivå som personen har, vad jobbar man med och vad gör man på

hon ett amputerat högerben



Jag accepterade direkt vad som hade hänt" säger hon. Maria Rosenberg träffar ortopedingenjören Alen Cavka. Hon vill till ett bättre liv. Det är mycket givande" säger Alen Cavka.

mande. Nerverna är avslitna och personen kan behöva mycket medicin för att klara smärtorna, säger Alen Cavka.

Det finns olika sätt att skapa en protes. Det går att göra en gipsav-gjutning eller så gjuter man en protes direkt på benet. Ett annat alternativ är att göra en scanning i 3D.

För att svullnaden ska gå ner sätts en så kallad liner på stumphen, en tjockare strumpa gjord av silikon, som fungerar som ett skyddande skal.

– Om knäleden finns kvar är förutsättningarna väldigt goda att det fungerar bra med en protes. Då kan man leva ett fullt normalt liv, säger Alen Cavka.

Smärtan är ständigt närvarande för Maria men Alen Cavka arbetar med att minimera det onda.

– Vi försöker jobba runt nerverna. En protes kan trycka på nerverna så vi försöker utforma proteserna så att smärtan inte blir så stark. Det kan också uppstå skavsår och då försöker vi justera proteserna. Det är viktigt att vara noga med den dagliga hygienerna så att man undviker utslag, säger han.

Maria Rosenberg har ett starkt psyke och en positiv livssyn. Hon har smärtor men hon vill fortsätta med sitt tidigare aktiva liv. Hon går regelbundet på gym och till hösten ska hon börja spela kälkhockey.

– Det tråkigaste är att jag nu bara ser mig som en åskådare. Men jag ska bli aktiv igen. Man kan fortsätta livet som tidigare, allt tar bara lite längre tid. Jag spelade tidigare fotboll på hög nivå och jag har bestämt mig för att bli bra i en sport igen. Jag tänker prova på att spela kälkhockey. Och hoppas att det passar mig, säger hon.

Foto: Jonas Jönsson

fritiden. Det gäller att beakta livssituationen, säger Alen Cavka, ortopedingenjör på TeamOlmed.

Vid en traumatisk skada kan läk-

ningsprocessen bli svårare.

– Allt blir då så livsomvälvande, det blir en svår psykologisk process där fantomsmärtor är vanligt förekom-

Text: Jonas Jönsson



Patrik Forslin, verksamhetschef för BOSSE Råd Stöd & Kunskapscenter, var glad över att få fira 40 år och att de kan fortsätta med sin verksamhet.

Foto: Jonas Jönsson

BOSSE firade sin existens och sina 40 år

BOSSE Råd Stöd & Kunskapscenter fick fira dubbelt upp i somras. De fick veta att de kan fortsätta med sin verksamhet och de fyllde dessutom 40 år.

I slutet av förra året tornade mörka moln upp sig på himlen för BOSSE Råd Stöd & Kunskapscenter. BOSSE skulle inte få fortsatt ekonomiskt stöd och deras arbete skulle tas över av primärvården. Men i slutet av maj månad kom ett glädjande besked från politikerna i hälso- och sjukvårdsnämnden i Region Stockholm. Den styrande koalitionen beslöt att de ville ha ett fortsatt samarbete med BOSSE. I samband med det glädjande beskedet firade också kunskapscentret i somras 40 år i Immanuelskyrkan i Stockholm.

– Vi har dubbla anledningar att fira. Jag är glad såklart. Vi var bekymrade i höstas, och kände att det här kommer

inte bli bra. Men sedan gick det så överraskande fort i en positiv riktning. Jag vill rikta ett stort tack till alla som stöttade oss i denna process, säger Patrik Forslin, verksamhetschef för BOSSE Råd Stöd & Kunskapscenter.

Att BOSSE får fortsätta sin verksamhet innebär att de personer med fysisk funktionsnedsättning i Region Stockholm kan kontakta BOSSE för att kostnadsfritt få råd och stöd.

– De funktionsnedsatta har sämre hälsa och sämre socioekonomiska förutsättningar. Poängen med vår verksamhet är att dessa grupper kan söka sig till oss och det har varit en framgångsfaktor. Vi är helt fristående och har ingen agenda och vi har ingen vi måste visa hänsyn till, säger Patrik Forslin.

Bengt Westerberg, tidigare ledare för Folkpartiet och sedan 20 år tillbaka styrelsemedlem i BOSSE, höll tal i Immanuelskyrkan:

– Det finns en djungel av olika aktörer. Det finns ingen samordning. BOSSE ser helheten och därför behövs BOSSE. Och jag tycker det borde finnas fler som arbetar som BOSSE lite överallt i Sverige.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/BOSSE

BOSSE Råd Stöd & Kunskapscenter ger råd och stöd till personer med fysisk funktionsnedsättning. Centret arbetar för alla människors lika värde i alla delar av livet. Alla ska ha rätt att leva utifrån så självständiga val som möjligt. Det krävs ingen remiss och är kostnadsfritt för de som tillhör målgruppen.

BOSSE arbetar utifrån en egen arbetsmodell där mötet med varje individ utgår från: dina **B**ehov, din **O**mvärld, din rätt till **S**jälvständighet, att allt sker i **S**amarbete med dig, respekt för ditt

Eget ansvar

Källa: <http://www.bosse-kunskapscenter.se>

Nytt färdtjänstkort kommer i brevlådan

Färdtjänstkorten kommer att bytas ut kommande vinter. Och kortet kommer hem i brevlådan. Det går numera också att ladda ner blanketter för olika ändamål på färdtjänstens hemsida.

Samtliga färdtjänstkort kommer att bytas ut mellan november 2022 och mars 2023. Kortet ändrar både utseende och format. Nytt är också att ditt kundnummer på nuvarande kort istället ersätts med ett kortnummer. Du kommer fortfarande att kunna använda kortet i SL-trafiken precis som det nuvarande kortet. Enda skillnaden är att det "blippas" i den gröna kortläsaren.

Du som har ett giltigt färdtjänstillstånd under denna period behöver inte göra någonting, utan kortet kommer hem till dig i din brevlåda.

Nu finns det uppdaterade blanketter för olika ändamål (för dig som har giltigt färdtjänstillstånd) som till exempel ändring av taxi till att få resa i framsätet i en taxi, arbetsresor, stadigvarande förtroendeuppdrag med mera.

"gå in på färdtjänstens hemsida för information om nyheter"

Det går att ladda ner blanketter som pdf från färdtjänstens hemsida eller att beställa från kundservice. Har du svårighet att fylla i en blankett kan du få hjälp av personal på kundservice som sedan skickar hem blanketten till dig för din underskrift.

Om du har möjlighet, kan du gå in på färdtjänstens hemsida för information om nyheter.

Du kan också gå in på RTP-S hemsida, där det också läggs ut information om nyheter.

Bra om du kontaktar kundservice om din resa inte fungerar. Kan till exempel vara att bilen inte kommer trots att du ringt resegarantin 20 min efter beställd tid. Det kan också vara andra problem med resan.

Kundservice är även tacksamma för synpunkter, förslag på förändringar med mera.

(Det behöver inte alltid vara klagomål man ringer om.)

Birgitta Flognfeldt, RTP-S Färdtjänstkommitté

Kontaktuppgifter

Färdtjänstens hemsida:
www.fardtjansten.regionstockholm.se

Kundservice: 08-720 80 80 mellan klockan 7.00-20.00 måndag-fredag (helgfria dagar)

Resegarantin: 020-077 66 55
RTP-S hemsida: www.rtps.se



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



Aleris
Rehab Station

Helle lär ut sitt eget gympass

Helle Andersson har skapat ett gympass för RTP-S medlemmar. Hon kallar det för "Helles Lågtröskelövningar" och är bra för att mjuka upp stela leder och muskler.

– Det är ett bra pass för att få i gång kroppen, säger hon.

Personskadeförbundet RTP-S ungdomsambassadör Helle Andersson har speciellt för RTP-S medlemmar utarbetat ett gympass. Det är sju olika övningar för både rullstolsanvändare och för de som sitter i en vanlig stol.

– Jag kallar passet för "Helles Lågtröskelövningar" för idén är att det ska vara enkla övningar som man kan göra hemma, säger hon.

Det är också ett gympass som går snabbt att göra.

– Det tar bara 10-15 minuter. Det är mycket rörlighet och inte så mycket styrka. Man behöver inte följa övningarna exakt i detalj. Man gör så gott man kan, säger Helle Andersson.

Och det är ett gympass som är skonsamt för överkroppen.

– Man kan göra övningarna varje dag men jag rekommenderar att man kör varannan dag så får man en dags återhämtning.

Helle Andersson, som är utbildad hälsopedagog och sport- och äventyrsledare, gör själv detta pass flera gånger i veckan och hon understryker hur bra hon mår av detta.

– Allt blir lättare i vardagen. Jag känner mig piggare och det ger mig energi. Rör man på sig så släpper det loss lyckohormonerna i kroppen. Jag känner mig mer glad och positiv.

"Helles Lågtröskelövningar" passar alla åldrar.

– Det är viktigt att man gör dessa övningar i sin egen takt. Det är bra övningar för balans, rörlighet, styrka och kondition. Det är ett bra pass för äldre, men även för unga, säger hon.

Text: Jonas Jönsson



Helle Andersson har skapat ett eget gympass enkom för RTP-S medlemmar. 1) "Lymföppning" Sträck upp armarna så högt du kan. Sträck på överkroppen. Andas in djupt. Övningen väcker upp lymfsystemet i kroppen. Är en bra uppvärmningsövning.

Pass till RTP-S medlemmar

"Helles Lågtröskelövningar" (Även kallad Helles LTÖ-pass)

Gympasset består av sju övningar. De två första övningarna är uppvärmningsövningar.



2) "Överkroppsvidning"

Håll ena handen på rullstolshjulet och den andra handen på ryggstödet. Vrid överkroppen till vänster och sedan till höger. Vrid hela kroppen, magen, axlar, nacke och bröst.



5) "Armcirklar"

Sträck ut armarna åt sidorna. Gör små cirklar med armarna. Efter ett tag kan du göra cirkarna större. Byt håll och börja med små cirklar igen.



Huvudövningar: 3) "Dipsövningar"

Håll händerna på varsitt hjul eller sidoskydd. Tryck dig upp med hjälp av armarna så högt du kan så att du lyfter kroppen. Viktigt att man inte får ont någonstans.



6) "Boxning"

Knyt handen och boxa rakt framåt med en hand i taget. Dra tillbaka handen och gör samma sak med den andra handen. Om och om igen. Det är viktigt att sträcka fram även axeln och inte bara armen så överkroppen får jobba.



4) "Bröstsöm"

Sträck ut armarna framåt och för händerna med raka armar ut på sidorna. Med stora rörelser för du armarna tillbaka till bröstet. Och börja om.



7) "Solhalsningen" (Avslutning)

Håll armarna rakt ner. Lyft armarna åt sidorna i en rund rörelse och lyft armarna så att du håller armarna pekandes rakt upp. När armarna nått sin högsta punkt, luta dig framåt och låt armarna följa med i framåtrörelsen. Låt armarna falla ner, sträck på överkroppen och börja om med att lyfta armarna så att de pekar rakt ut åt sidorna. (Rör armarna runt som en sol.)



Enligt en rapport från Diskrimineringsombudsmannen så diskrimineras funktionsnedsatta när det gäller hyresmarknaden i Sverige.

Foto: Pexels.com

Funktionsnedsatta diskrimineras på bostadsmarknaden

Personer med funktionsnedsättning diskrimineras på hyresmarknaden på grund av bristande tillgänglighet. Därför anser DO att diskrimineringslagen behöver ändras.

Rapporten "Diskriminering vid tillhandahållande av hyresbostäder" publicerades tidigare i år och beskriver risker för diskriminering vid uthyrning av hyresbostäder

I rapporten, som Diskrimineringsombudsmannens (DO) tagit initiativ till, står det att "DO har analyserat och sammanställt anmälningar, rätts-

fall, olika studier, undersökningar och rapporter samt det som framkommit i dialogen mellan DO och företrädare för det civila samhället. Resultatet visar att diskriminering förekommer på dagens hyresbostadsmarknad."

En del av anmälningarna handlar om att det saknas utrymme i trapphus för rullator eller att det saknas hiss eller att hiss inte lagas.

Enligt SPF Seniorernas bostads-expert Fredrik von Platen finns cirka 250 000 trapphus i det svenska hyresbeståndet, men endast hälften av dem är tillgängliga.

En stor del av anmälningarna

till DO leder inte till någon åtgärd. "Därför behöver diskrimineringslagen ändras. Ett förbud mot diskriminering i form av bristande tillgänglighet skulle bidra till att personer med funktionsnedsättning får tillgång till sina mänskliga rättigheter och möjligheter till upprättelse när rättigheter kränks" säger Lars Arrhenius, diskrimineringsombudsman på DO, till tidningen Seniorens.

Uppsala universitet och Institutet för bostads- och urbanforskning har gjort rapporten på uppdrag av DO.

Text: Jonas Jönsson

Val av rullstol – ingen enkel match

Vad ska man tänka på när man ska skaffa sig en rullstol? Ja det är en mängd saker. Bengt Engström, fysioterapeut och designer ger tips på vad som är viktigt.

– En rullstol betyder allt för den som ska sitta där, säger han.

Det är många frågor man bör ställa sig själv när man ska välja en rullstol som ska passa de egna behoven. Bengt Engström gav en uppskattad föreläsning på Hjultorget i våras med temat: ”Att tänka på vid valet av rullstol.”

Bengt Engström ställde frågan till publiken om de skulle kunna sitta på de stolar som fanns i föreläsningssalen en hel dag. Det var ingen som räckte upp handen för stolarna var långt ifrån bekväma. Han betonade då vikten av att de som är rullstolsanvändare ska kunna sitta många timmar i sträck i sin rullstol utan att få ont.

– Det är viktigt att man förstår sin rullstol, säger han.

Vid val av rullstol ska följande frågor ställas: Hur kommer rullstolen användas? Var och i vilken miljö kommer rullstolen användas mest? Hur länge ska rullstolen användas varje dag? Ska man träna i rullstolen? Är användaren tryckkänslig? Om ja, var på kroppen? Var behövs ett extra stöd? Hur ska rullstolen manövreras? Med båda armarna? Hur ser överflyttningen ut från och till rullstolen? Kan anhöriga och assistenter manövrera rullstolen?

– Behoven är olika. Det beror på vilken skada man har. Men det går att hitta lösningar. Det gäller att rullstolen anpassas till hela kroppen, säger Bengt Engström.

Att sitta bekvämt och bra i en stol med fyra hjul och förflytta sig själv är en utmaning. Oavsett om man ska välja en ny rullstol eller skaffa en för



Bengt Engström är expert på rullstolar. Det är inte helt enkelt att välja rätt rullstol. Det är många parametrar som man måste tänka på.

första gången är rådet att man pratar med en fysioterapeut, som kan vägleda dig i valet av rullstol efter dina behov.

Valet av rullstol är avgörande för att användaren ska få möjlighet att leva ett mer självständigt liv.

– Att anpassa rullstolen underlättar för kroppen och förebygger problem framöver. Det gäller att hitta rätt rullstol för dig, säger han.

Text och Foto: Jonas Jönsson

Världens främsta violinist drabbades av polio - som fyraåring



Itzhak Perlman anses av många som världens nu främsta levande violinist.

Foto: Wikimedia commons

Itzhak Perlman är en av världens absolut främsta och mest kända violinister. Trots att han som fyraåring drabbades av polio.

Itzhak Perlman föddes 1945 i Tel Aviv och blev väldigt tidigt intresserad av fiol efter att ha suttit och lyssnat på ett klassiskt musikframträdande på radio. Redan vid tre års ålder sökte han till en musikskola men blev nekad eftersom han ansågs för liten för att hålla en fiol. När han var fyra år gammal kände han att allt inte stod rätt till.

– Jag låg en eftermiddag i min säng och så försökte jag ställa mig upp på sängen men jag kände mig lite svag. Jag var tvungen att sätta mig ner. Jag som gillade att cykla snabbt och göra sådana saker kände nu att det inte gick längre, säger han i en intervju med Voice of America (VOA) 2011.

En läkare konstaterade att han drabbats av polio.

– Vid fyra års ålder var jag snabbt tvungen att förlika mig med den förödande verkligheten med att drabbas av polio, säger Itzhak Perlman i en intervju med Jerusalem Post 2015.

Polioviruset tvingade honom att ta sig fram med kryckor och benstöd men hans armar och händer var inte påverkade.

– Medan viruset omöjliggjorde



Itzhak Perlman har vid ett flertal tillfällen spelat inför amerikanska presidenter.

Foto: Wikipedia commons

normal användning av mina ben, var mina händer skonade, säger Itzhak Perlman till samma tidning.

Han lärde sig att spela fiol med hjälp av en leksaksfiol tills han var gammal nog att studera på ett musik-konservatorium och vid Musikhögskolan i Tel Aviv. Han gav sin första fiolkonsert när han var 10 år gammal och när han var 13 år flyttade han till USA för att studera vid Juilliard School. Itzhaks karriär var snabb och spikrak.

Perlman spelade fiol på The Ed Sullivan Show 1958. Och några år senare, 1964, blev han inbjuden igen till samma show och vid samma tillfälle uppträdde Rolling Stones.

Perlman började turnera och gav mängder med konserter samtidigt som han spelade in mängder med skivor.

Perlman har sedan han var fyra år gammal gått med benstöd och kryckor och givit konserter sittande. Han har underhållit miljontals tv-tittare i alla åldrar i populära program som The Tonight Show och Sesam Street samt inför presidenter på ett antal tillställningar i Vita huset.

Perlman har också i många år samlat in pengar för bekämpningen av polio i världen.

– Det är egentligen inte viktigt för mig om folk känner till att jag är en polioöverlevare och trots detta har haft en karriär. Det viktigaste är att ingen ska behöva gå igenom det jag har gått igenom eftersom det nu finns tillgång till ett vaccin, säger han till Voice of America.

Han är överöst av fina utmärkelser. Han har mottagit 16 Grammy Awards, som betraktas som musikens motsvarighet till filmvärldens Oscar-utmärkelse. Och fyra Emmy Awards, kan ses som tv-världens motsvarighet till filmvärldens Oscar.

Itzhaks Perlman bor i New York med sin hustru Toby. De har fem barn tillsammans.

Text: Jonas Jönsson



Itzhak Perlman uppträdde redan år 1958 på The Ed Sullivan Show.

Foto: Wikipedia commons



Perlman har givit mängder av konserter på olika tillställningar, bland annat inför åskådare på basebollmatcher.

Foto: Wikipedia commons

Bowling är den perfekta sporten

Bowling är en jättebra sport för rullstolsanvändare. Det menar Gunnar Wanneberg, som själv är ryggmarggsskadad och en bowlingentusiast sedan många år. Han välkomnar alla att börja spela.

Det hörs dova dunk av bowlingklot när de rullas i väg längs golvet med en efterföljande smäll när de vita kägglorna sprängs åt olika håll. Det är en vanlig vardagskväll i Täby bowlinghall. Gunnar Wanneberg sitter i sin rullstol och rullar vant ett nytt klot i riktning mot kägglorna.

– Bowling är en jättebra sport för många av oss rullstolsburna med eller utan hjälpmedel. Det är väldigt socialt. Vi pratar och fikar och har kul, säger Gunnar Wanneberg.

Gunnar Wanneberg har spelat bowling i många år, men 2013 snubbade han ut genom ett öppet fönster och blev ryggmarggsskadad. Under flera år kände han sig inte redo att återuppta bowlingen. Men för ett par år sedan tog han mod till sig och började spela sittandes i rullstol.

– Trots att man sitter så går det bra att spela. Det är inga problem, säger han.

I våras arrangerade han ”prova-på” tillfällen med bowling för rullstolsanvändare. Han märkte att det fanns ett intresse och därför kommer han fortsätta med denna aktivitet under hösten.

– Vi blev 6-7 stycken och jag hoppas och tror att vi kan bli betydligt fler. Vi i Täby är den enda klubben i länet som kan erbjuda organiserat spel för personer med funktionsnedsättning, säger han.

Gunnar Wanneberg säger att de vänder sig framför allt till dem som sitter i rullstol men påpekar i samma



Gunnar Wanneberg har spelat bowling i många år. Efter ha drabbats av en ryggmarggsskada slutade han att spela bowling. "Trots att man sitter så går det bra att spela. Det är inga problem" säger han.

andetag att alla med funktionsnedsättning är välkomna.

– Täby BWK är en inkluderande

klubb. Här känner man sig alltid välkommen. Man behöver inte vara duktig. Vi stödjer och hjälper varandra.

Porten under mörka årstider



Fakta/Börja spela bowling

Var: Attundavägen 5. Täby bowling-hall.

Tid: Torsdagar klockan 15.00-17.00.

Parkering: Det finns flera handikapp-latser att tillgå.

Tillgänglighet: Det finns handikapp-toalett och handikapphiss.

Kostnad: 100 kronor per gång, inklusive kaffe och spel. (Bowlingtillfällena pågår under 2 timmar). All nödvändig utrustning finns i hallen.

Kontakt: Mejl: info@tabybowling.se
Telefon: 08-758 59 00
eller
gunnar.wanneberg@skandia.se

vara sporrande. Och vi har en härlig gemenskap. Bowling är ålders- och könsöverskridande och det är den perfekta vint-eridrotten, säger Gunnar Wanneberg.

Gunnar Wanneberg har träffat en överens-kommelse

med Täby bowling och kan nu erbjuda en möjlighet för alla att börja spela till förmånliga priser.

– Ge bowlingen en chans. Kom och prova, säger Gunnar Wanneberg med ett skratt.



Gunnar Wanneberg.

Foto: Jonas Jönsson

Att spela bowling innebär att man kan spela både mot sig själv och tävla mot andra, säger Gunnar Wanneberg.

– Bowling är inte bara tur utan med träning kan man komma långt. Den är en mätbar sport vilket kan

Foto: Jonas Jönsson

Text: Jonas Jönsson

Bad – Gymnastik – Bastu

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 **320 kronor per termin**. Avgiften kan betalas till **bankgiro: 134-6261** eller via **swish: 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 Bassäng eller sittgympa	22 augusti
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	23 augusti
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	25 augusti
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 13.00	12 september
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Eva Bellbrant 070-061 89 10	Tisdagar 18.00 – 19.30	16 augusti
Långbrobadet (1+3)	Roswitha Kempe 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	21 augusti
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70	Måndagar 19.00 – 20.00	15 augusti
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.30 – 17.15	7 september
Norrtälje badhus (1+2)	Nann Palmgren 070-743 24 73	Torsdagar 14.00 – 16.00	Ett sms skickas ut till alla tidigare badare
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Onsdagar 15.00 – 16.00	24 augusti
Vattenhuset Älvsjö	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 16.30 – 17.30	25 augusti
Vattenhuset Tyresö	Jane Roos 070-474 32 39	Tisdagar 10.30 – 11.30	23 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.

Händer i Södertälje

Delta i en välgörande yogacirkel med cirkelledaren Nadia Wallin

Södertälje RTP arrangerar en Yogacirkel i höst.

Plats: Allaktivitetshuset från den 25 augusti till 13 oktober.

Tid: Torsdagar från klockan 17.30 till 18.30 cirkelledare är Nadia Wallin.

Avgift: 20 kronor för medlemmar i RTP och icke medlemmar 40 kronor, max 15 personer. Yogamatta får du själv tillhandahålla.

Anmälan: eva.d.molnar@gmail.com

Södertälje RTP arrangerar en kurs med spännande paraffinbad

Paraffinbad är bra för att hettan kan minska smärta i lederna och ge en ökad blodcirkulation.

Plats: Kurserna äger rum i Allaktivitetshuset från 30 augusti till 29 november.

Tid: Tisdagar från klockan 10.00-11.00. Ledare är Jan och Ingrid Jonsson.

Avgift: 20 kronor per gång för medlemmar i RTP och 40 kronor per gång för icke medlemmar.

Anmälan: eva.d.molnar@gmail.com

Styrelsemöten i Allaktivitetshuset och jullunch den 11 december

De resterande styrelsemötena för Södertälje RTP sker 12 oktober, 16 november och 14 december. Klockan 14.00-15.30 i Allaktivitetshuset. Södertälje RTP kommer även arrangera en jullunch den 11 december.

Anmälan till jullunch senast: Den 25 november.

Anmälan: eva.d.molnar@gmail.com

Händer i Norrtälje

Det är fortfarande oklart när badet på ROS i Norrtälje öppnar

Badet på ROS skulle ha öppnat vecka 36. Men öppningen skjuts upp på obestämd tid. Inget nytt datum är tillsatt. RTP-S kommer via sociala medier att informera alla medlemmar när badet öppnar.

RTP Norrtälje besöker ett intressant och spännande museum

RTP Norrtälje arrangerar en guidad tur till det lokala "Nostalg museum". Det kommer att bli en spännande tur med föremål från en svunnen tid som till exempel tobak- och godisautomater.

Datum: Den 27 september.

Tid: Klockan 12.00. Det är en cirka två timmar lång gui-

dad tur som avslutas med kaffe och smörgås.

Kostnad för guide och kaffe: 50 kr

Anmälan senast: Den 14 september. Anmälan krävs.

Anmälan: marie57karlin@gmail.com eller ring 070-316 10 07

RTP Norrtälje arrangerar en härlig fest i början av vintern

Nu är det dags igen för en trevlig fest. Det blir årets sista fest under 2022.

Datum: Torsdagen den 1 december.

Tid: Klockan 13.00-cirka 16.00.

Plats: Rådmansö bygdegård i Gräddö.

Kostnad: Självkostnadspris.

Anmälan senast: Den 21 november.

Anmälan: marie57karlin@gmail.com eller 070-3161007

Händer i NV Storstockholm

Välkomna till en oförglömlig kväll med god mat, sång och glädje!

Återigen bjuder RTP Nordväst in till en kväll med god mat och musik. I år står gruppen GRÅÅ för underhållningen och de spelar folkmusik med svenskt ursprung. De kommer att underhålla alla gäster med egna låtar blandat med traditionella låtar främst från Ångermanland. Det kommer att klinga från instrument som gitarr, mandolin, bouzouki, tvärflöjt, slagverksinstrumentet cajon, bas samt sång. Med denna bredd på det musikaliska utbudet är vi helt säkra på att alla som besöker vår musikkväll kommer att få en helkväll.

Att du dessutom kommer att bjudas en god middag med trevligt sällskap kommer att göra kvällen fulländad och oförglömlig. Låter inte detta spännande?

Du som är medlem i Personskadeförbundet RTP är varmt välkommen att ta del av underhållning och en god tvårätters middag (ett glas vin/ öl/läsk ingår).

Kostnad: 275 kronor. Du som ännu inte är medlem i RTP är också varmt välkommen till en kostnad av 300 kronor per person.

Plats och tid: Arrangemanget går av stapeln den 13 oktober på Scandic Infra City, Kanalvägen 10, Upplands Väsby mellan 18.00-cirka 22.00.

Anmälan: Anmäl dig till vårt kansli på telefon 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Betala senast: Betala anmälningsavgiften senast den 3 oktober. Informera samtidigt om du har någon form av allergi som kan vara problem i samband med måltiden.

OBS! Anmälan är bindande! Betalar gör du till bankgiro 5144-1707 märk betalningen med "musikkväll". Varmt välkomna!

Arrangör: NV Stockholms lokalförening

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

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till samtalsträffarna! 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 samtalsträffarna i RTP-S lokaler på Kavallerivägen 24, Sundbyberg. Kaffe/te till självkostnadspris.

Samtalsträff med boccia Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna.

Tid: Måndagar klockan 13.00-15.00

Datum: 19, 26 september. 3, 10, 17, 24, 31 oktober 7, 14, 21, 28 november. 5, 12 december.

Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och av många års uppbyggda nätverk vad gäller rehabilitering, hjälpmedel med mera.

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

Samtalsträffar med Polioskadade äger rum på Personskadeförbundet RTP-S kansli i Rissne

Alla som vill hälsas välkomna till RTP-S samtalsträffar. Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och vår mångåriga kunskap av rehabilitering, hjälpmedel med mera.

Tid och datum: Samtalsträffar med Polioskadade sker 7 september, 5 oktober, 2 november samt 7 december, samtliga klockan 13.00-15.00.

Plats: Kavallerivägen 24 i Rissne.

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

Kontaktperson: Cecilia Paulsson 08-545 622 64 eller cecilia.paulsson@rtps.se

RTP-S Friskvård

Gymträningen på Aleris Rehab Station Stockholm sker tre dagar i veckan

Träningen på Aleris Rehab Station Stockholm äger rum tre gånger per vecka. Tiderna är måndagar 17.30-19.30, onsdagar 17.30-19.30 samt lördagar 13.00-15.00.

Upprop

Anmäl ditt intresse om du vill bli ett funktionshinderråd med möjlighet att påverka

Är du intresserad av att påverka politiken där du bor? Vi på RTP-S behöver få in intresseanmälningar omgående.

Kontakta: info@rtps.se

Eller ring: 08-545 622 60

Kontakta RTP-S Färdtjänstkommitté om det uppstår några frågor

Om någon vill ha kontakt med RTP-S Färdtjänstkommitté kontakta Cecilia Paulsson på RTP-S kansli.

Cecilia Paulsson kan förmedla kontakten till Färdtjänstkommittén. **Kontakt:** cecilia.paulsson@rtps.se eller telefonnummer 08-545 622 64

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



Händer i StorStockholm

Är det någon som är intresserad av spontana fikaträffar när vädret är fint?

Om det är någon som vill fika och ha det trevligt i höst så hör av er. StorStockholms lokalförening uppmanar folk att höra av sig. Ring Yvonne Andersson 073-977 43 97 så ordnar vi resten!

Att söka efter sin egen historia – var ska man börja? Få svaren på denna föreläsning!

Har du obesvarade frågor kring din livshistoria? Undrar du över vad som egentligen hände, kanske när du var barn eller i din ungdom, men har ingen att fråga?

Alla har vi gått i skolan. Många har haft kontakt med vården, några med socialtjänsten. Handlingar om oss finns arkiverade i våra offentliga arkiv, men vad finns och vart ska man vända sig? Och hur fungerar egentligen sekretessen? Pernilla Matsson, arkivarie med erfarenhet från såväl kommunarkiv som regionarkiv, berättar om hur man kan börja och vilka frågor man kan få svar på. Det blir en genomgång av vilka arkiv som finns och som man kan vända sig till, vad man kan förvänta sig att få svar på och vad som under olika tider har arkiverats. Föreläsningen riktar sig till dig som vill veta mer om hur man söker uppgifter från skola, sjukvård, vårdinrättningar och socialtjänst.

Datum och tid: Tisdag den 11 oktober klockan 15.00.

Plats: På RTP-S kansli. Kavallerivägen 24 i Rissne.

Senast anmälan: Torsdag den 6 oktober.

Anmälan: cecilia.paulsson@rtps.se eller ring 08-545 622 60

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Upplev Georgio Vasarios intressanta och mytomspunna teckningar på Nationalmuseum

Missa nu inte chansen att få uppleva en spännande guidad visning med "Georgio Vasarios legendariska samling teckningar".

Tid: Onsdagen den 9 november klockan 11.30.

Plats: Nationalmuseum.

Visningen pågår 60 min.

Kostnad: Ingen kostnad för detta evenemang.

Anmälan senast: 24 oktober.

Anmälan: cecilia.paulsson@rtps.se eller 09-544 622 64

Övriga aktiviteter

Inled den färgrika hösten med att börja spela boule på vackra Djurgården

Börja spela boule med Personskadeförbundet RTP-S. Höstsäsongen drar i gång fredagen den 16 september.

Plats: Prins Bertils Boulehall på Rosenlundsvägen 38 på Djurgården.

Tid: Fredagar klockan 12.00-14.00.

Utrustning: Det finns bouleklott att låna. Det kostar ingenting att testa en gång.

Anmälan: cecilia.paulsson@rtps.se eller ring 08-545 622 60

Slappna av med en skön och nyttig yoga- och meditationskurs på kansliet

Vill du lära dig att slappna av så är RTP-S nya kurs något för dig! Kursledare är Christer Olsén och han kommer att starta en yoga- och meditationskurs i höst.

Kursen sker varannan vecka på tisdagar. Det finns inget krav att man måste delta varje gång. Det är bara att anmäla sig och komma till RTP-S kansli. Kursen är utan kostnad.

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

Tid: 13.30-14.30.

Datum: 6, 20 september, 4, 18 oktober, 1, 15 november.

Anmälan: 08-545 622 63 el. e-mail: christer.olsen@rtps.se

Björn Bildsten på Mälargården berättar om rehabilitering som kan förändra din vardag

Boka in denna föreläsning i kalendern! Björn Bildsten, verksamhetschef på Mälargården, föreläser om Mälargårdens rehabilitering.

RTP-S bjuder på kaffe.

Datum, tid och plats: Torsdagen den 6 oktober, klockan 13.00-14.30. RTP-S kansli.

Anmälan senast: Tisdagen den 4 oktober.

Anmälan: info@rtps.se eller ring 08-545 622 60

På årets julfest väntas julmust, jultallrik, glögg, kaffe och pepparkaka

RTP-S trevliga och glädjrika julträff ska såklart firas även i år. Det är en tradition som Personskadeförbundet RTP-S håller på hårt.

Datum och tid: Torsdagen den 24 november kl. 18.00-cirka 21.00.

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

Vi bjuder på glögg och pepparkakor.

Kostnad: Jultallrik med julmust eller ramlösa och kaffe med kaka. Pris för detta kommer så småningom att stå på RTP-S hemsida.

Inbetalning: Avgiften per person betalas in på Bg: 134-6261 eller Swish 1236783112. Senast 14/10. Skriv "Julträff 24/11" på inbetalningsavin.

Anmälan senast: 11 november.

Anmälan är bindande.

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

Arrangör: RTP-S Aktivitetskommitté

Välkommen !

Utflykter med kungliga vagnar och goda räkor

Storstockholms lokalförening gjorde ett par uppskattade utflykter under sensvåren och sommaren. Först begav sig en grupp medlemmar till Livrustkammaren i Stockholm. Det blev ett spännande besök. Med hjälp av en guide lotsades besökarna runt på museet. Ett av föremålen som beskådades var en vacker kunglig vagn.

I början av juli samlades en grupp medlemmar i Nynäshamn för att njuta av sommaren. Det blev en dag med sol, glittrande vatten, goda räkor, vackra svanar, prunkande blommor och många skratt.

– Den medlemmen som vågade komma fick en strålande dag, säger Yvonne Andersson som arrangerade utflykten i Nynäshamn.

Text Jonas Jönsson



Storstockholms lokalförening gjorde ett par uppskattade utflykter. Först arrangerades en guidad visning på Livrustkammaren och därefter fick Nynäshamn ett besök.



Foto: Privat



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.

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



RTP Norrtälje och Norrtälje stad jubilerade

Det haglar jubileum. Förra året firade vi att RTP fyllde 75 år. I år firar RTP både att lokalföreningen i Norrtälje fyllde 30 år och att Norrtälje stad firade 400 år.

Det byggs mycket i Norrtälje och staden har fått två höghus i hamnområdet. Det ena ska vara det högsta norr om Stockholm. Högst upp i det huset startade RTP Norrtälje sitt firande, av både lokalförening och stad.

– Till vår hjälp hade vi Micke Blum, en välkänd Norrtäljeprofil. Dessutom kunglig hovleverantör av guidning i Norrtälje. Då han guidade vår kronprinsessa, på Norrtäljes riktiga födelsedag den 29:e mars. Kronprinsessan uttryckte då att hon fick en mycket bra presentation av Norrtälje, säger Nann Palmgren.

RTP Norrtäljes medlemmar fick en väldigt trevlig tillbakablick på det gamla Norrtälje, med några riktiga "nostalginsnapp". Bland annat hur några av föreningens poliobarn deltog i en balett med ett offentligt uppträdande. Inför uppträdandet var det mycket träning.

– Micke Blum bjöd också på både sång och musik. Det finns dessutom mycket diktat om Roslagen, då ganska många av våra främsta författare har tillbringat flera somrar här ute hos oss. Ja, både historia och skönsång, men



Norrtälje lokalförening firade 30 år i år och firandet sammanföll med att Norrtälje stad firade 400 år. Norrtälje lokalförening inledde sitt firande i ett av de nybyggda höghusen i hamnområdet.

Foto: Marie Kärlin

även lite allsång. Även om vi vet att det inte är vårt skarpaste område.

– Sedan bar det av ner i hissen, som fungerade utmärkt utan att vi fick känningar i magen. Så förflyttade vi oss en kort sträcka till Åtellet, som var vårt lunchställe för dagen. Där fick vi avnjuta en synnerligen god men sen lunch. Hungern är ju den bästa kryddan sägs det, och nu stämde det verkligen in.

Avslutningsvis vill RTP Norrtälje tacka Bengt och Lennart (postumt) för att de var driftiga nog att starta RTP-S, Roslagen som idag heter Norrtälje lokalförening i Personskadeförbundet RTP.

– Tänk att vi fortfarande har glädjen att ha en lokalförening i Norrtälje säger Nann Palmgren.

Text Nann Palmgren

Badavslutning med tipsrunda och rabarberkaka

Ungefär vid tiden mellan hägg och syren på våren brukar vi ha vår badavslutning. Så även i år. Naturen bjuder på sådan mångfald och rikedom under den här tiden, så man nästan tappar andan. I år känns det som vi lever i regnskogen det växer verkligen så det knakar. Ute vid havets kant firar vi traditionsenligt in vårt sommarlov. Festen är trevlig men innan vi ens har haft avslutningsfesten, saknar jag redan badet.

I vanlig ordning började vi med

en välkomstdrink, med för mig årets första jordgubbe. Sedan en kall anrättning, som nästan blev en liten trerätters lunch. Först en bit kavring med laxpasta och handpillade räkor. Som huvudrätt grillad aubergin, rostbiff och grönsallad. Avslutningsvis en bit brie med rabarberkompott. Allt mycket välsmakande.

Tipsrundan för året handlade självklart om Norrtälje och vår lokalförening i Norrtälje som ju båda fyller år det här året.

Avslutningsfotot skulle ju självklart tas på bryggan. Men, vad nu? När fler och fler kom ut på flytbryggan, började några bli blöta om fötterna. Kontraorder! Vi får ta bilden på den fasta bryggan. Vi vill ju inte att medlemmarna ska gå hem med blöta skor.

Pricken över i:et kom efter tipsrundan med en underbar rabarberkaka med mascarponecreme.

Mätta och belåtna önskade vi varandra en trevlig sommar.

Text Nann Palmgren

En resa med Nobeldukar, herrgårdar, höns,

Bussresa Värmland-Dalsland 29 augusti- 1 september

Måndag 29 augusti.

Klockan 8.30 lämnade vi Kavallerivägen och Rissne bakom oss för vår fyrdagarsresa. Det var 18 ressgnagna passagerare och vår trygga chaufför Desirée Boman som gav sig av. Bussen, som var fullastad med rullatorer och rullstolar, styrdes mot Karlstad. Utanför Arboga stannade vi vid "Dinners" för en fika förstärkt med soppa och smörgåsar. Efter en dryg timmes körning stannade vi vid Björkborns Herrgård som ligger i Karlskoga. Alfred Nobel byggde här ett laboratorium som användes flitigt för olika experiment gällande sprängteknik och även läderbearbetning.

Vår guide Emilia visade oss runt på detta museum och berättade om Alfred Nobels liv. Alfred föddes i Stockholm och vid nio års ålder flyttade familjen till St. Petersburg där han växte upp och utbildade sig till kemist. Han bodde under olika perioder i Paris, San Remo, USA och Karlskoga.

När vi åter var lastade i bussen åkte vi den sista biten till Karlstad där vi checkade in på Scandic Karlstad City. Klockan 19.00 samlades vi för middag på hotellet.

Tisdag 30 augusti.

Tisdagsmorgonen började med riklig frukostbuffé och därefter avfärd mot Arvika. Enligt planen skulle vi haft en guide ombord som tyvärr blivit sjuk.

Strax innan Arvika åkte vi till Klässbol där vi besökte Klässbols Linneväveri. Vi välkomnades av Dick Johansson som entusiastiskt berättade om företagets hundraåriga historia. Han har arbetat femton år som vävare, exportchef och VD. I dag är Andreas Johansson VD (5:e generationen). Företaget är Kunglig Hovleverantör och leverantör till Nobelfesten. Företaget har ansvarat för att producera



I Karlskoga fick Alfred Nobels museum ett besök. Väl där fick åhörarna lyssna på ett spännande föredrag om Alfred Nobels liv och gärningar.

alla dukar och servetter som används vid dukningen av borden vid Nobelfesten. Cirka 20 personer är sysselsatta inom linneväveriet.

Efter intressant guidning i fabriken åkte vi till Arvika där vi avnjöt en god lunch på Scandic hotell. Därefter styrde vi bussen mot Rackstadskolonin. Detta konstnärskollektiv bildades av konstnären Gustav Fjaestad och skulptören Christian Eriksson. Detta kollektiv lockade många unga konstnärer vid slutet av 1890-talet.

I dag är detta Rackstadsmuseum och där visas konstverk och möbler. Åter till hotellet i Karlstad och gemensam middag klockan 19.00.

Onsdag 31 augusti.

Efter frukosten färdades vi mot Häverud där vi besökte Kanalmuséet. Där välkomnades vi av monsieur Lois som kom till orten för femtio år sedan. Muséet visade miljöer och människor



Dick Johansson, VD på Klässbols linneväveri, berättade om företagets 102-åriga historia.

s, viltskav och intressant arkitekturhistoria

som levt där för 150 år sedan.

Nu började det bli dags för lunch och efter ombordstigning på bussen lämnade vi Håverud och färden gick via den vackra Brudfjällsvägen till Baldersnäs Herrgård. Inför den goda lunchen bestående av viltskav med lingon och potatismos, informerades vi om Baldersnäs som har anor från 1500-talet.

Dagens byggnad uppfördes 1910-1912. Inklusive flygelbyggnader finns 30 sovrum. Herrgården är populär för bröllop och konferenser. Efter kaffe och kaka ute i trädgården var det dags att lämna denna underbara och rogivande plats. Vi lämnade Baldersnäs för färd mot Karlstad. Vägen kantades av vackra och milsvida skogar, tjärnar, gölar och välskötta sommarstugor. Vi kom fram till hotellet i god tid och vi hann vila på rummet innan det blev dags för en gemensam middag klockan 19.00 på hotellet.

Torsdag 1 september.

Efter god och lång frukost checkade vi ut från hotellet och styrde kosan mot Vallby Friluftsgård. Där väntade oss en god lunch och kaffe. Därefter kunde vi sitta ute i solen och titta på de frigaående hönsen ledda av en tupp. Där fanns också ett ordmuseum som samlade på ord som nästan försvunnit i vårt språk.

Efter lunchen i Vallby välkomnade Desirée guiden Kerstin Eriksson som skulle guida oss i Västerås. Första stopp var vid domkyrkan som byggdes 1271. Därefter bar det av till Västerås stadshus som är byggt 1953. Stadshuset är byggt för att visa på en modern och framåtsträvande stad. Fasadmateri- al är svensk granit. Interiören i stads- huset har en specialritad och påkostad inredning. Där finns konstverk av Ed- vin Öhrström, Bror Hjorth och Märta Måås-Fjetterström.

Västerås dominerades tidigare av företaget ABB. Idag byggs det nya bo-



Baldersnäs herrgård uppfördes 1910-12 och är en populär plats för bröllop. RTP-S medlemmar njöt av kaffe och kaka i herrgårdens trädgård.



Desirée var resans chaufför och guide.



Rolf Widén blev slusskontrollant för en stund.

städer i områden som tidigare var plats för industrier. De nya lägenheterna byggs strandnära i populära Öster Mälarstrand. Det tidigare ångkraftverket är numera ett populärt hotell som fått namnet "Steam".

Vi tackade guiden Kerstin och läm-

nade av henne vid Västerås flygplats. Nu återstod cirka 11 mil till vår slutdestination: Kavallerivägen 24 i Rissne. Vi tackade Desirée och Sundbergs Buss för en trygg och trivsamt resa.

Väl mött mot nya mål!

Text och foto: Anders Carlsson

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 19-21.

AUGUSTI

Torsdag	25	Yogacirkel i Södertälje (Tors. t.o.m. 13/10)
Tisdag	30	Paraffinbad i Södertälje (Tis. t.o.m. 29/10)

SEPTEMBER

Tisdag	6	Yoga- och meditationskurs på kansliet
Onsdag	7	Samtalsträff med polioskadade
Onsdag	14	Anm. Besök på Nostalgi museum
Fredag	16	Spela boule på Djurgården (Varje fredag)
Måndag	19	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	20	Yoga- och meditationskurs på kansliet
Lördag	24	Gym Rehab Station (Lördagar hela hösten)
Måndag	26	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	26	Gym Rehab Station (Måndagar hela hösten)
Tisdag	27	Besök på Nostalgi museum
Onsdag	28	Gym Rehab Station (Onsdagar hela hösten)

OKTOBER

Måndag	3	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	3	Anm. Middag/underhållning i Uppl. Väsby
Tisdag	4	Yoga- och meditationskurs på kansliet
Tisdag	4	Anm. Björn från Mälargården föreläser
Onsdag	5	Samtalsträff med polioskadade
Torsdag	6	Björn från Mälargården föreläser
Torsdag	6	Anm. Föreläsning kring din livshistoria
Måndag	10	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	11	Föreläsning kring din livshistoria
Onsdag	12	Styrelsemöte för RTP Södertälje
Torsdag	13	Middag med underhållning i Uppl. Väsby

Måndag	17	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	18	Yoga- och meditationskurs på kansliet
Onsdag	19	Storstockholm har styrelsemöte
Måndag	24	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	24	Anm. Georgio Vasarios på Nationalmuseum
Måndag	31	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade

NOVEMBER

Tisdag	1	Yoga- och meditationskurs på kansliet
Onsdag	2	Samtalsträff med polioskadade
Måndag	7	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	9	Georgio Vasarios på Nationalmuseum
Fredag	11	Anm. Julfest på RTP-S kansli
Måndag	14	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	15	Yoga- och meditationskurs på kansliet
Onsdag	16	Styrelsemöte för RTP Södertälje
Måndag	21	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	21	Anm. RTP Norrtälje arrangerer fest
Torsdag	24	Julfest på RTP-S kansli
Fredag	25	Anm. Jullunch i Södertälje
Måndag	28	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade

DECEMBER

Torsdag	1	RTP Norrtälje arrangerer fest
Måndag	5	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	7	Samtalsträff med polioskadade
Onsdag	7	Storstockholm har styrelsemöte
Söndag	11	Jullunch i Södertälje
Onsdag	14	Styrelsemöte för RTP Södertälje

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

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

Postpoliomottagningens kontaktinformation:

Telefon: 08-123 576 41

Telefontid tisdagar: Klockan 10.30–11.30

Fredagar: Klockan 10.30–11.30

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

Besöksadress:

Postpoliomottagningen, Rehabiliteringsmedicinska Universitetskliniken Entrévägen 6 Målpunkt C, Plan 2
Danderyds sjukhus AB

Vi har Swish!

Vid aktivitet, ange namnet
på personen som ska delta,
aktiviteten och dess datum.
Swishnummer: 1236783112

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

Karin Johnson, kanslichef

08-545 622 65 karin.johnson@rtps.se

Christer Olsén

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

Cecilia Paulsson

08-545 622 64 cecilia.paulsson@rtps.se

Jonas Jönsson

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

Storstockholms lokalförening

Cecilia Paulsson

08-545 622 64 cecilia.paulsson@rtps.se

Det går även bra att ringa 08-545 622 60 eller mejla till info@rtps.se.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Hernan Ravanal

070-739 08 85

hernan.ravanal@gmail.com

Norrtälje lokalförening

Marie Kärlin

070-316 10 07

marie57karlin@gmail.com

Södertälje lokalförening

Eva Molnár

070-486 95 13

eva.d.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

Rosersbergs slott med sina vita byggnader och vidsträckta park ligger några mil norr om Stockholm. Slottet uppfördes 1634–1638 och är typiskt för sin samtid med en huvudbyggnad med högt i tak och rikt dekorerade gavlar i tysk-nederländsk renässansstil.

Rosersbergs slott passar bra för en utflykt. Det finns inga hissar eller ramper på själva slottet vilket kan innebära problem för funktionsnedsatta. Men däremot fungerar en tur i parken bra och det är en upplevelse.

Från slutet av 1700-talet var det på modet att anlägga engelska parker. Mot Sigtunafjärden väster om slottet ligger den engelska parken anlagd kring sekelskiftet år 1800 av hertig Karl, sedermera kung Karl XIII.

I parken kan man vandra och ta sig fram på slingrande gångar och låta sig slås med häpnad av vackra vyer över både land och vatten. Alléerna i slottsparken är särskilt vackra under höstens första veckor. Det är grusgångar men det går bra att ta sig runt för rullstolsanvändare.

Parken anlades med trädplanteringar, trädgårdspaviljonger och grottor. Trots att det mesta är försvunnet och stora delar av trädgården och parken är förvuxen och förvildad, så finns spåren kvar och ger en föreställning om parkens tidigare utseende. Toalett och parkering för personer med funktionsnedsättning finns.

Bilväg från Stockholms city: Ta E4:an norrut mot Upplands-Väsby. Avfart Rosersberg (179). Fortsätt sedan rakt fram i rondellen via Skansvägen och vidare in på Metallvägen som du följer genom industriområdet. Håll höger vid DHL. Sväng sedan vänster i T-korsningen in på Slottsvägen.

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



Satsa på din hälsa med Personskadeförbundet RTP-S

Läs om aktuella nyheter och tips på
Personskadeförbundet RTP-S hemsida: <https://rtps.se>