



Nr 4
2022

RTP-S

AKTUELLT

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S
STOCKHOLMS LÄN

Det finns ingen entydig bedömning kring assistans

Sid 4-5

Sitta rätt minskar risk för sittsår

Sid 6

Polioepidemin började i Sverige

Sid 13-15



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.

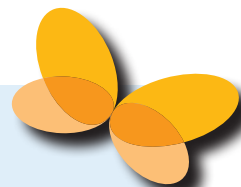
Förutom att du har enskild tid med sjukgymnast varje dag så finns ett stort utbud av gruppaktiviteter. Tillsammans tar vi fram ett rehabiliteringsprogram anpassat till dina förutsättningar.

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

Det finns ingen entydig bedömning....4-5

Sitt rätt och minska risken för sattsår.....6

Hon hjälper strokedrabbade.....7

Mälargården får allt fler remisser.....8-9

Anders uppmanar: åk kollektivt!.....10

Badet i Norrtälje har öppnat.....11

Bengt Bergkvist blev hedersmedlem...12

Polioepidemien började i Sverige...13-15

Han rullade fram i Vasaloppet.....16-17

Bad – Gymnastik – Bastu18

Aktiviteter19-25

Rapporter26-27

Valberedning.....28

Årsmöte.....29

Kalendarium.....30

Kontakta oss.....31



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 Änggård

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:
17 februari 2023

Manusstopp: 23 januari 2023

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Det finns ingen entydig

bedömning kring assistans.

Foto: Pexels.com

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

Det börjar vara dags att sammanfatta år 2022, ett år som för mig har gått väldigt fort. Som ny dyker det med jämna mellanrum upp saker som man aldrig gjort förut - en utmaning men också väldigt roligt. Det har varit, och är, ett stort jobb att lära känna organisationen RTP. Det har under året blivit många och långa samtal med både förtroendevalda och medlemmar. Ibland är vi inte helt överens och saker behöver stötas och blötas, och oftast leder det till större förståelse för varandra och hur vi ska jobba vidare framåt. För det är just i kontakt med er som vi på kansliet kan planera en intressant verksamhet.

2022 har också inneburit att samhället har kunnat öppna upp igen då restriktionerna för covid 19 successivt tagits bort. Vi måste fortfarande vara extra rädda om varandra och avstå från aktiviteter vid symptom, men vi märker att våra bassänggrupper och gymtider är välbesökta. Ni medlemmar är verkligen aktiva och tar stort ansvar för er egen hälsa, det märktes inte minst på intresset när kansliet bjöd in till föreläsning med en dietist under våren!

Nya utmaningar har dykt upp under året, inte minst har kriget i Ukraina påverkat vår vardag på ett påtagligt sätt, och förändringar i det politiska landskapet väcker oro för vad det innebär för frågor som är viktiga för oss. I det här numret av RTP-S Aktuellt finns en intervju med Jan Delvert som vi hoppas ska öka intresset bland våra medlemmar att engagera sig i funktionshinderråden i kommunerna. Våra lokalföreningar har under året äntligen kunnat komma i gång igen med aktiviteter som inte kunnat genomföras på grund av pandemin. I Nordväst har man kunnat bjuda in till sin traditionella musikafton, Storstockholm har besökt en intressant utställning på Nationalmuseum, Södertälje har genomfört en yogakurs och i Norrtälje har baddeltagarna äntligen fått komma tillbaka till en nyrenoverad bassäng på ROS. Allt det här och mycket mera kan ni njuta av att läsa om i detta nummer av vår fina tidning.

Inför år 2023 planerar kansliet en rad intressanta medlemsträffar som kommer att sätta fokus på var och en av de skadegrupper som representeras av RTP, och regelbundna fikaträffar där vi hjälps åt med mobiltelefoner, Teams och andra utmaningar i vardagen under lättsamma former.

Vår aktivitetskommitté planerar att genomföra två intressanta resor under året, en spännande historisk endagarsresa genom Uppland i maj och en härlig och avkopplande fyradagarsresa till Gotland i september.

Men innan verksamhetsår 2023 tar fart önskar jag er alla en fridfull jul och ett gott nytt år!

Karin Johnson, kanslichef på Personskadeförbundet RTP-S.



Karin Johnson.

Foto: Privat

Bedömningen av personlig assistans och

Det finns inga entydiga regler om assistans och ledsagning ska beviljas och hur många timmars hjälp som personen ska få. Det skiljer sig även mellan Stockholms olika stadsdelar. Jan Delvert tycker att det är anmärkningsvärt och vill gärna se en förändring i och med det nya styret i Stockholm.

Det råder en osäkerhet om vad som gäller när det handlar om assistans, ledsagning, service i hemmet och bostadsanpassning. Stadsdelarna använder i allt högre utsträckning lagar och rättspraxis som vägledning istället för de mer generösa riktlinjerna vid bedömning och beslut.

Jan Delvert, som är RTP:s företrädare i kommunstyrelsens funktionshindersråd och ordförande i Östermalms funktionshindersråd, är kritisk:

– Det finns inga klara regler. Och bedömningen skiljer sig åt mellan stadsdelar. Man får lätt en uppfattning av att man lägger sig på lägsta möjliga nivå, det vill säga rättspraxis, för att spara pengar och känna sig trygg i sina beslut. Samtidigt menar man att om alla följer rättspraxis blir det lika för alla.

Biståndshandläggare tolkar reglerna olika och det har medfört att vissa personer med funktionsnedsättning får kraftigt nedskuren hjälp, kanske från tio timmar per dygn till fyra, medan andra med likartad funktionsnedsättning får hjälp dygnet om.

– Det är också en bedömningsfråga vilka som ska få bostadsanpassning. Ska trösklar, arbetsbänk och dusch anpassas eller inte. Det är upp till den enskilde handläggaren att avgöra vad skälig levnadsnivå innebär i det enskilda fallet. Detta underminerar riktlinjernas syfte att säkerställa rätts-säkerheten och likabehandlingen. Jag hoppas att det nya styret gör andra



Stadsdelar inom Stockholms stad och kommuner i länet bör ha en mer likartad bedömning när det handlar om

prioriteringar, som att se över möjligheten att upprätta statistik över hur ansökningar har bedömts och vilka kriterier som använts, säger Jan Delvert.

Samma lag gäller i hela landet, men det är upp till kommunerna och deras biståndshandläggare att tolka lagen. Därför kan det finnas skillnader mellan olika kommuner som gör att man prioriterar

olika eller gör olika tolkningar av lagen. Mycket av det som berörts ovan gäller alltså även i övriga kommuner i Stockholms län.

Berätta om era egna erfarenheter

Jan Delvert, som också är aktiv i Personskadeförbundet RTP-S Påverkanskommitté, vill göra ett upp-

och ledsagning är godtycklig i hela länet



lar om assistans och ledsagning. Personerna på bilden har ingenting med artikeln att göra.

Foto: Pexels.com

en beslutande församling och gör det möjligt att påverka i de olika frågor som berörs i den här artikeln.

– Ett sådant engagemang behöver inte vara betungande. Man träffas tre-fyra gånger per termin och får då tillfälle att påverka i löpande och aktuella frågor. Rådet kan också väcka egna förslag, till exempel i samband med budget- och verksamhetsplanering.

– Det är både roligt och viktigt att i direktkontakt med politiker och tjänstemän kunna påverka levnadsförhållanden för personer med olika funktionsnedsättningar i den egna kommunen, säger Delvert.

Text: Jonas Jönsson



Jan Delvert anser att det måste bli mer entydiga regler när det gäller assistans och ledsagning.

Foto: Jonas Jönsson

rop bland RTP-S medlemmar:

– Berätta om ni upplevt neddragningar och/eller andra problem i samband med ansökningar om kommunalt stöd som till exempel personlig assistans, ledsagning eller bostadsanpassning. Vi behöver få in synpunkter och erfarenheter som vi vidarebefordrar till alla funktionshin-

dersråd som finns utspridda över hela Stockholms län.

Ta chansen att påverka

Påverkanskommittén hoppas också att fler medlemmar i RTP-S ska engagera sig i sitt lokala funktionshindersråd.

Att vara engagerad i ett funktionshindersråd innebär att komma nära

Fakta/ skicka in synpunkter/ funktionshindersråd

Har du några upplevelser av och synpunkter på neddragningar eller synpunkter på tillgänglighet? Skicka in dina synpunkter till info@rtps.se eller ring 08-545 622 60. Är du intresserad av att bli ett funktionshindersråd? Anmäl dig till info@rtps.se eller ring 08-545 622 60.



Helen Hallbäck betonar vikten av att sitta rätt i en rullstol för att undvika att drabbas av trycksår.

Foto: Jonas Jönsson

Att sitta rätt minskar risken för trycksår

Rätt sittdyna, rätt storlek på rullstol, fördela trycket, sitt korrekt. Det finns många tips för att minska risken för rullstolsanvändare att drabbas av trycksår. Helen Hallbäck, arbetsterapeut och utbildningsansvarig på Permobil:

– Alla människor är unika så det gäller att hitta rätt för att få en bra avlastning, säger hon.

Vardagar innebär för många att bland annat ta sig till skolan, jobbet, gymmet, mataffären, sjukhus och besöka vänner och bekanta. Det gäller då att hinna i tid till de olika aktiviteterna. Och för de som är rullstolsanvändare gäller det även att sitta skönt och rätt i rullstolen för att inte drabbas av trycksår. Under en föreläsning på Hjultorget i maj berättade Helen Hallbäck om att det är avgörande att sitta med

ett stabilt bäcken för att minska risken för trycksår.

– Det som är viktigt är att välja rätt sittdyna. Människor har olika problem med ryggen och vissa har ett snett bäcken. Då är det viktigt att kunna sjunka ner i sittdynan för att få stöd och att man fördelar trycket på en så stor yta som möjligt. Rullstolen får inte heller vara för bred, för då glider man åt sidan, säger hon.

– För att få en optimal fördelningseffekt ska man sjunka ner 6-7 centimeter i sittdynan för att inte belasta sittbensknölna, tillägger Helen Hallbäck.

För att inte riskera att få trycksår är det också av stor vikt att sitta rätt.

– Människor har olika ryggar och ryggstödet ska då anpassas så det passar personen. Viktigt är även armstöden och fotplattornas position.

Enligt Helen Hallbäck är det av

stor vikt att rullstolsanvändaren inte glider på underlaget.

– Det gäller att tänka på hur man sitter. En stabil bas ger ett stabilt bäcken, säger Helen Hallbäck.

Text: Jonas Jönsson

Vad innebär det att få trycksår?

Trycksår orsakas av att cirkulationen i ett område på huden har försämrats på grund av tryck. Det gör att hudens celler inte får den näring och syre som de behöver. Då kan man få trycksår. Ett trycksår kan komma snabbt, ibland bara på några timmar. Trycksår kan göra mycket ont. Hos personer som har svårt att röra på sig finns en risk att trycket blir långvarigt.

Källa: 1177.se

Vägledaren som hjälper dig med stroke och förvärvad hjärnskada

Har du frågor om rehabilitering efter stroke eller förvärvad hjärnskada så är det till Åsa Ager du ska vända dig. Hon är numera Region Stockholms stroke- och hjärnskadevägledare.

Inom Region Stockholm finns en stroke- och hjärnskadevägledare som kan kontaktas kostnadsfritt för rådgivning och/eller vägledning. Vägledaren är främst till för patienter, närstående och vårdgivare inom öppenvård och svarar på många olika frågor som rör rehabilitering, familjeliv, sysselsättning, fritid, vårdkedjan samt om övriga resurser som finns i samhället.

Åsa Ager har i 20 år arbetat som hälso- och sjukvårdskurator på Danderyds sjukhus. Eftersom den ordinarie vägledaren Emma Schött är

”Jag hjälper till och vägleder för att det ska leda till något gott”

barnledig har nu Åsa temporärt tagit över tjänsten som stroke- och hjärnskadevägledare.

– Jag har en överblick på vilken hjälp som finns. Jag guidar, hjälper och vägleder personen vidare så att hon eller han ska få den bästa hjälpen, säger hon.

Åsa Ager gillar sina uppgifter.

– Jag trivs bra. Jag tycker om mötet med patienter och närstående och att få ta del av deras livshistoria. Det är en förmån. Jag hjälper till och vägleder för att det ska leda till något gott, säger hon.

Stroke- och hjärnskadevägledaren har även andra uppgifter.



Åsa Ager är Region Stockholms stroke- och hjärnskadevägledare. ”Jag guidar, hjälper och vägleder personen vidare så att hon eller han ska få den bästa hjälpen” säger hon.

Foto: Jonas Jönsson

– En annan viktig del i min tjänst är att informera vårdgivare och andra aktörer om att vi finns och att hålla mig uppdaterad på aktuell forskning och kunskapsläge. Syftet är att stärka vårdkedjan i regionen för personer med förvärvad hjärnskada. Jag brinner för en god och jämlik vård oavsett var man bor, säger Åsa Ager.

Kontakt/Stroke- och hjärnskade vägledare Åsa Ager

Vardagar klockan 08.00-16.00

08-123 596 67

Vid behov kan ett besök bokas på Danderyds sjukhus.

Hemsida: <https://www.ds.se/hjarnskadevagledare>

Text: Jonas Jönsson

Mälargården har fått allt fler remiss



Björn Bildsten, verksamhetschef på Mälargården, är glad och tillfreds för att verksamheten är så uppskattad.

Foto: Jonas Jönsson

Genom professionell rehabilitering, hälsosam kost och social närvaro har Mälargården blivit en populär plats för poliodrabbade. I över 50 år har personalen på Mälargården hjälpt och stöttat patienter. Björn Bildsten är verksamhetschef:

– Jag har aldrig jobbat på en arbetsplats som alltid får så bra respons.

Mälargården ligger lantligt utanför Sigtuna och blickar ut över Mälaren.

Den vackra omgivningen är lugn och tyst och anpassad för funktionsnedsatta. Så har det sett ut sedan rehabcentret öppnade 1971. Inledningsvis var Mälargården endast till för dem som drabbats av polio samt personer som blivit rörelsehindrade till följd av exempelvis trafikolycka och olycksfall. Idag ingår även planerad specialiserad rehabilitering inom neurologi, onkologi samt lymfödem på Mälargården.

Coronapandemin har satt djupa spår hos flera vårdgivare som bedriver rehabilitering. Stockholms Sjukhem

och Humlegården i Sigtuna har tvingats lägga ner sina planerade specialiserade neurologiska rehabiliteringar. Det fanns även hot att Mälargården skulle tvingas att lägga ner, men Mälargården har klarat sig och idag är verksamheten i full gång och man ser positivt på framtiden.

Nedläggningarna hos andra vårdgivare har inneburit att fler remisser nu strömmar in till Mälargården.

– Det är många som har varit isolerade under pandemin. Nu får vi in

issner att granska efter pandemin

många remisser och det är trevligt att så många vill komma till oss. Det är numera cirka 4-5 månaders väntetid, säger Björn Bildsten.

– Jag vill betona att det inte finns någon tvåårsregel. Det är behovsprövat vem som får komma hit, tillägger han. De som till exempel har postpolio stannar i regel 15 dagar. De som kommer på dagrehabilitering kommer två dagar i veckan under en period på 3-5 veckor.

När det kommer en ny patient till Mälargården så får personen i fråga en individuellt anpassad rehabilitering. En viktig del i rehabiliteringen är kosten och den sociala närvaron.

– Att få träffa andra med liknande besvär och erfarenheter betyder mycket. Hos oss finns väldigt goda möjligheter till möten. Och maten är viktig. Vi serverar god och hälsosam mat och poliogruppen äter oftast tillsammans.

Under våren och sommaren 2023 kommer Mälargården att anordna de traditionella polioveckorna. Då finns möjligheten att få träffa många människor med postpolioproblem. Den första polioträffen sker 27 mars till 14 april och den andra arrangeras mellan 18 juni och 7 juli.

I oktober tidigare i år föreläste Björn Bildsten om Mälargårdens rehabilitering på RTP-S kansli i Rissne. Han frågade då de som kommit för att lyssna på hans föredrag om de brukar vara nöjda med sin vistelse på Mälargården. Ett unisont ja hördes i rummet.

– Vi är lite bortskämda på Mälargården, eftersom vi får så mycket beröm och det känns så kul. Jag har aldrig jobbat på en arbetsplats som alltid får så bra respons, säger Björn Bildsten.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/För att få rehabilitering på Mälargården

För att få planerad specialiserad rehabilitering på Mälargården finansierad av Region Stockholm, krävs en läkarremiss. I remissen ska rehabiliteringsbehovet och mål med rehabiliteringen klart och tydligt framgå. Läkare i samråd med sjukgymnaster granskar alla remisser. De flesta remisserna skickas digitalt via journalsystemet Take care. Men Mälargården tar även emot pappersremisser.

Pappersremisser skickas till:

Mälargården Rehab Center

Box 46

193 21 Sigtuna.

Har du frågor eller vill ha mer information är du välkommen att kontakta Lena Eriksson Sahlström som är koordinator på Mälargården: Telefon 08-594 936 34.



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

Anders uppmanar rullstolsanvändare att åka kollektivt i stället för taxi

Många med funktionsnedsättning upplever problem med färdtjänsten. Taxin kan vara försenad eller så dyker den inte upp alls. Anders Lissegårdh tycker därför att det är bättre att åka kollektivt, vilket samtidigt innebär fler resealternativ.

Varje dygn genomförs cirka 10 000 färdtjänst- och sjukresor med taxi i Region Stockholm. Men vissa som åker färdtjänst anser att färdtjänsten blivit alltmer opålitlig. Kritiken består av att förarna som ska hämta inte kommer i tid och att förarna har svårt att hitta till rätt adress. Dessutom händer det att färdtjänsten inte kommer alls.

Anders Lissegårdh, rullstolsanvändare och medlem i RTP-S sedan många år, tycker att det är bättre att använda kollektivtrafiken i stället för att alltid ringa efter färdtjänsten.

– Det är inte alltid enkelt att få färdtjänst och man ska därför inte vara rädd för att åka kollektivt, säger han.

Anders Lissegårdh betonar att man kan undvika risken att bli strandsatt när färdtjänsten inte kommer i tid eller inte kommer alls genom att åka kollektivt.

– Jag har åkt kollektivt i alla år och jag tycker det fungerar bra, säger han.

Anders Lissegårdh tar upp ett exempel för att tydliggöra fördelarna.

– Är man på Rehab Station i Frösunda så är busshållplatsen nära. Då kan man åka till Solna station och fortsätta med pendeltåg eller tvärbanan. Man kan även fortsätta till Solna centrum och fortsätta med tunnelbana. Visst det tar längre tid, men åker man kollektivt så finns det fler möjligheter och det underlättar.

Han medger att hissen ner till perrongen på en tunnelbanestation



Anders Lissegårdh anser att fler rullstolsanvändare bör använda kollektivtrafiken: "Det är inte alltid enkelt att få färdtjänst och man ska därför inte vara rädd för att åka kollektivt".

Foto: Funktionsrätt Stockholms län

kan vara sönder och att det kan vara trångt, stressigt och bökigt att fråga busschauffören om att lägga ut en ramp för att kunna rulla in i bussen. Men han menar att det är enkelt att inför en resa titta i SL:s reseplanerare för att se om hissen är trasig och han betonar att det är busschaufförens skyldighet att hjälpa till med rampen.

– Det har gjorts så många investeringar för att öka tillgängligheten i Stockholms kollektivtrafik och som

har kostat mycket pengar. Det borde vi utnyttja. Annars kan man ju strunta i alla investeringar, säger Anders Lissegårdh.

Att åka kollektivt har också andra värden.

– Jag känner att jag är en person i samhället som alla andra. Jag åker kollektivt och ser och möter mina medmänniskor, säger han.

Text: Jonas Jönsson



När coronapandemin slog till med kraft under våren 2020 så stängdes badet. Politikerna beslöt att renovera badet och den 31 oktober öppnade badet på ROS i Norrtälje igen. Till glädje för alla badsugna medlemmar i RTP Norrtälje.

Foto: Marie Kärln

Badet på ROS i Norrtälje har öppnat

Badanläggningen på ROS i Norrtälje stängdes under coronabrottet i mars 2020, vilket påverkade cirka 35 medlemmar i RTP Norrtälje. Efter en grundlig renovering har nu badet öppnat igen.

– Det känns jätteskönt, säger Marie Kärln, ordförande i RTP Norrtälje lokalförening.

Badanläggningen på ROS byggdes under första delen av 1980-talet och har varit i drift sedan byggnaden uppfördes. Badet är populärt med cirka 100 badgäster varje dag. Cirka 36 medlemmar från RTP Norrtälje använder det varma badet frekvent för att mjuka upp muskler och leder och därigenom få lite bättre livskvalité.

Men när pandemin slog till i mars

2020 stängdes badet och saknaden blev stor. Eftersom badet också hade ett stort behov av renovering var vi i föreningen oroliga för att man skulle stänga badet för gott.

Men politikerna beslöt att renovera badet för 5 miljoner kronor.

Under årens lopp har föreningen påtalat hur viktigt det är med bassängträning genom att varje gång ta upp frågan i Funktionshindersrådet. Norrtälje RTP skrev också till politiker och tjänstemän om nyttan av badet för sina medlemmar.

– Nu har vi fått resultat på vårt återkommande tjat om badet. Vi är så glada att de beviljade medel för renovering av badet, säger Marie Kärln.

Under renoveringstiden fick Marie Kärln och de övriga medlemmarna i RTP Norrtälje bada i Badhuset som är

ett annat kommunalt bad i Norrtälje.

– Vi är så tacksamma att vi fick tider att bada där. Personalen var helt underbar. De tog emot oss med öppna armar, säger hon.

Den 31 oktober öppnade badanläggningen på Ros i Norrtälje.

– Det känns jätteskönt. Vi har nu badet för oss själva på onsdagskvällar och då kan vi samtidigt sitta och prata med varandra. Föreningen har en viktig uppgift som innebär att vi ska stötta varandra. Hela styrelsen badar och vi kan då sköta en del av vårt styrelsearbete. Vi ser alla fram emot att allt återgår till det normala. Nu får vi börja bygga upp föreningen igen efter pandemin, säger Marie Kärln.

Text: Jonas Jönsson

Bengt blev hedersmedlem efter lång och trogen tjänst i RTP Norrtälje

Bengt Bergqvist var initiativtagare till att starta RTP Norrtälje 1992. Han har varit eldsjelen bakom många projekt i föreningen. I år blev han utsedd till hedersmedlem i Norrtälje och även nominerad till hedersmedlem i riksförbundet RTP.

Det finns ingen i lokalföreningen RTP Norrtälje som inte vet vilken viktig och inflytande roll Bengt Bergqvist har haft i föreningen. Det var Bengt och kompisen Lennart Olsson, båda drabbade av polio i unga år, som drog i gång föreningen 1992.

– Det fanns då bara länsföreningen och man ville då i stället göra en kommunindelning. Vi frågade vad medlemmarna ville göra och alla sa att de ville träna i en varmvattenbassäng. Det var badet som lade grunden till föreningen, säger Bengt Bergqvist.

Bengt Bergqvist har varit väldigt aktiv i föreningen. Han har arrangerat föreläsningar om polio och nacksador. Bengt har annonserat i lokalpressen efter personer som har polio och nu börjat få symptom av postpolio. Han har vid flera tillfällen bjudit in läkare och ordnat

en mottagning för att utreda om man har drabbats av postpolio.

Han har också varit engagerad i en tillgänglighetsgrupp inom kommunen och presenterat flera bra förslag som har resulterat i tillgänglighetsanpassningar i samband med nyproduktion och ombyggnationer.



Lennart Olsson var medgrundare, men avled för några år sedan.

Foto: Privat



För 30 år sedan grundade Bengt Bergqvist lokalföreningen RTP Norrtälje tillsammans med kompisen Lennart Olsson. Nu har Bengt blivit hedersmedlem i föreningen.

Foto: Marie Kärln

Hur kommer det sig att du har haft så många idéer och så stort engagemang?

– Eftersom jag drabbades av polio vid tre års ålder har det blivit helt naturligt för mig att jobba med dessa frågor, säger han.

Du beskrivs av andra medlemmar i föreningen som positiv och glad.

Hur kommer det sig?

– Jag är uppväxt i en glad familj och då blir man glad, säger Bengt Bergqvist med ett skratt.

Hur firade du utnämningen till hedersmedlem i Norrtälje RTP?

– Jag firade det med en extra kopp gott kaffe. Det känns väldigt hedrande, säger Bengt Bergqvist.

– Bengt har betytt jättemycket för att han har haft ett stort engagemang för föreningen. Bengt lade grunden till vår förening, säger Marie Kärln, som är ordförande i Norrtälje RTP.

Text: Jonas Jönsson

Polioepidemin "föddes" i en liten ort utanför Umeå - och spreds ut över världen

Under sommaren 1881 insjuknade åtta personer i en liten by norr om Umeå. Ungefär samtidigt insjuknade ytterligare personer söder om Umeå. Något hade hänt med polioviruset. Det blev aggressivt. Den aggressiva virusvarianten spred sig sedan ifrån de små byarna i Västerbotten och ut över hela världen.

Polio är en väldigt gammal sjukdom. Det finns gamla skelett från forntida Egypten som tyder på att sjukdomen dök upp tidigt och det finns även en egyptisk stentavla från 1400 f.Kr. som visar på en poliodrabbad människa. Men i slutet av 1800-talet hände något med polioviruset.

I Sverige.

Under sommaren 1881 uppstod en annorlunda sjukdom i byn Gravmark, Sävars socken tre mil norr om Umeå. Det var åtta barn och ungdomar som drabbades av sjukdomen med förlamning som följd. Samma sommar drabbades fyra personer i Hörnefors bruk, tre mil söder om Umeå, av samma smitta.

Det provinsialläkaren inte visste var att det var en aggressiv variant av polio som hade utvecklats och att det var den första polioepidemin som "föts". Det var något oförklarligt som hade hänt med polioviruset.

Per Axelsson, universitetslektor och docent i historia är författare till boken "Höstens spöke", som handlar om polioepidemins historia:

– Poliovirus, som vi i dag vet består av tre olika virustyper, är mycket smittsamt och har varit med mänskligheten länge. Den var länge endemisk och för att en infektionssjukdom ska bli epidemisk och en epidemi ska kunna bryta ut behövs en mottaglig befolkning. I slutet av 1800-talet fanns bevisligen en sådan utanför Umeå, några mil nordväst i



En sten från Egypten, daterad 1400 f.kr, visar en inristad person som drabbats av polio.

Foto: Wikipedia commons

Gravmark/Bullmark samt söder om Umeå i Hörnefors bruk. Det är svårt att veta exakt varför just dessa 18 personer som insjuknade var mottagliga. Som förklaring till varför polioepidemierna blev epidemiska brukar ofta anföras att samhällets förbättringar i hygien och sanitet, som till exempel toaletter, innebar att virusets domäner minskade. Enkelt förklarat och väldigt generaliserat går det att säga att innan dessa förbättringar fick "alla" spädbarn polio, men skyddades av nedärvda antikroppar från sin mor. När hygien och sanitet förbättrades mötte barnen poliovirus lite senare i livet då de inte längre skyddades av moderns antikroppar.

– Så det var främst barn och ungdomar som var mottagliga för viruset och därför kallades sjukdomen länge för barnförlamning. Men var verkligen de hygieniska och sanitära förhållandena särskilt goda i Norrland under slutet av 1800-talet? Knappast. Vi vet inte säkert varför en epidemi kunde uppstå men det var nog så att en av de tre virustyperna introducerades till en befolkning som tidigare inte mött den, säger Per Axelsson.

Enligt Tord Ajanki, journalist och författare, blev viruset aggressivt och var troligtvis en följd av en mutation:

– Merparten av alla mutationer, som är slumpmässiga kopieringsfel när cellerna delar sig, är neutrala. Det vill

Historia

säga de varken gör bäraren starkare eller svagare. Några mutationer är negativa, och det ökar till exempel risken för sjukdom. Endast ett fåtal av mutationerna är fördelaktiga.

Vad innebar det att viruset blev aggressivt?

– Att det till exempel spred sig lättare och orsakade svårare symtom hos den infekterade, säger Tord Ajanki.

Varför uppstod den första polioepidemin just i byn Gravmark i Sävars socken och vid Hörnefors bruk?

– En mycket bra fråga, som jag själv har ställt många gånger, säger Per Axelsson.

Provinsialläkaren Nils August Bergenholtz anmälde sammanlagt 18 sjuka individer under hösten 1881. I rapporten finns ingen oro för smittorisk eller spridning och han gör inga närmare undersökningar av sjukdomens förekomst eller orsak.

En läkare chockades av sjukdomen.

”Jag häpnade över de fruktansvärda akuta symtomen. Friska

barn insjuknade helt oförmodat med hög feber, sömnlöshet och huvudvärk, de drabbades av medvetslöshet och blevo efter tre, fyra dagar helt förlamade” skrev han.

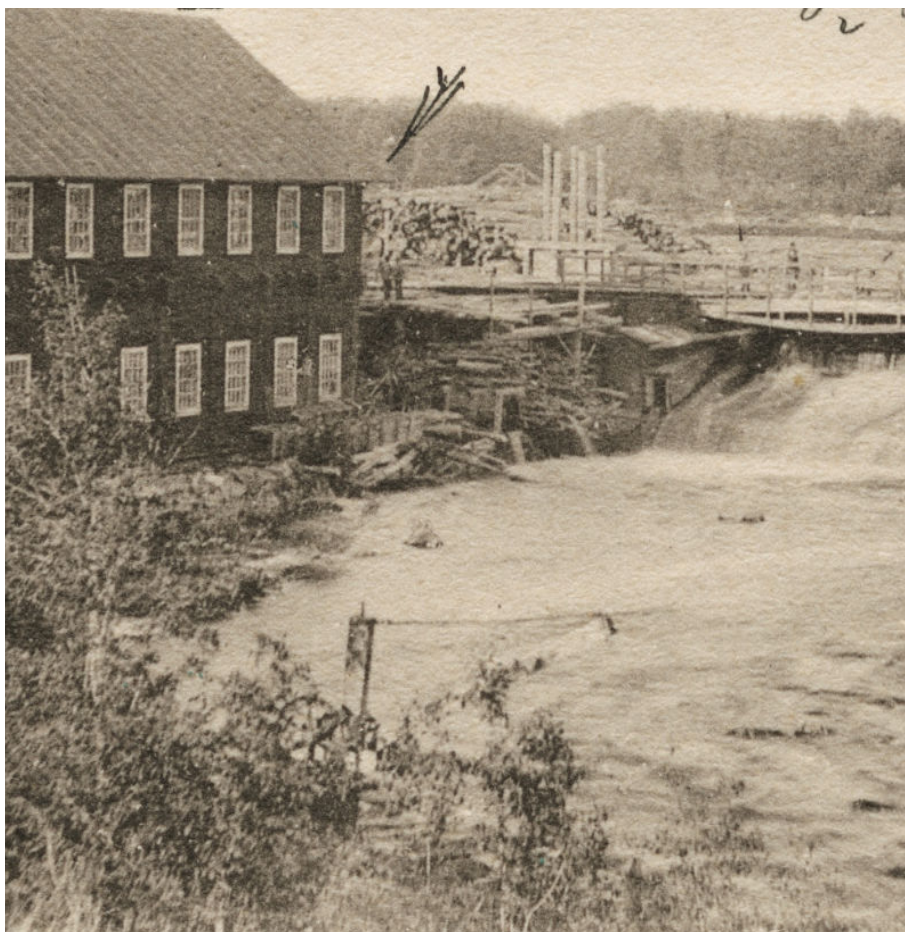
Gravmark och Hörnefors bruk var de första platserna i världen att rapportera epidemier av polio. Och för första gången i historien började poliosjukdomen gå i epidemier och det var framför allt barn som drabbades. Bergenholtz rapporterade om sjukdomens febergång. Först hög feber som sedan försvinner i några dagar för att sedan återigen blossa upp.

Polioepidemin spreds sedan över hela världen.

Några år senare höll den svenske läkaren Oskar Medin ett föredrag inför en internationell medicinsk kongress i Berlin. Han refererar till Bergenholtz rapporter om epidemin i Västerbotten 1881. Medin lämnade den första



Per Axelsson.
Foto: Umeå universitet



Vid Hörnefors bruk några mil utanför Umeå utbröt en polioepidemi för första gången. I världen. Men varför just i Hörnefors bruk är oklart.

Foto: Digitalt museum

vetenskapliga beskrivningen av sjukdomens akuta stadium och med den slutsatsen att den kunde uppträda i epidemier. Det var första gången som den internationella läkarkåren fick höra talas om en epidemi av polio.

Medin ansåg att den troliga orsaken till epidemin måste vara ett speciellt ”smittämne som finnes vida utbreddt, men som på vissa tider och på vissa ställen kan blifva mer virulent och framkalla epidemier i analogi med de vanliga akuta infektionssjukdomarna”. Medin menade att det var troligt att smittan i vissa fall kunde föras vidare av en sjuk person till en frisk, men att det dock var ovanligt. Medin rapporterade också om att sjukdomen uppkom i hygieniskt välmående miljöer.

Är det allmänt känt i världen idag att polioepidemin föddes i trakterna kring Umeå?

– Allmänt känt är det nog inte och

många har nog ganska begränsad kunskap överhuvudtaget om hur otroligt hårt polioepidemierna slog mot Sverige fram till vi började vaccinera 1957. Det var många tusen som drabbades årligen. När vi väl fick vaccinet tog det bara sex år så slutade dessa epidemier att uppstå, säger Per Axelsson.

Epidemierna i Sverige avlöste varandra 1887, 1890, 1895. Vid sekelskiftet hade polio blivit ett årligt inslag. Man konstaterade sjukdomens märkliga spridning och godtycklighet. Hur kom det sig att ett barn i en stor familj drabbades men inte de övriga? Och hur kunde människor drabbas som bodde ensligt på landet utan att träffa andra?

Den riktigt stora epidemin blossade upp sommaren 1905. Fler än tusen barn i Skandinavien insjuknade, fler än hundra dog och det var nu paniken började sprida sig.

Symtom, feberkurvor, förlamningar och utbredning diskuterades men också årstidens betydelse. Läkare ansåg att det var på hösten som barn insjuknade. Vissa ansåg att fallfrukter och lövhögar kunde ge upphov till polio.

Några år senare var inte sjukdomen längre okänd. Alla läkare var då medvetna om den fruktade, ofta dödliga, barnförlamningen. Och det fanns inget skydd mot poliosjukdomen. Per Axelsson skriver i boken "Höstens spöke" att varje sommar spred sig skrällen bland föräldrarna: Vilka barn skulle drabbas denna gång?

Polio var svårförklarlig. Den härjade godtyckligt. Den drabbade fattig och rik i lika stor utsträckning och den slog oftast till på sensommaren. Detta var något nytt eftersom alla andra farsoter alltid drabbade de fattiga hårdast och i regel inte utbröt på sommaren när folk var som friskast.

Varför hade inga epidemier uppstått tidigare i världshistorien?

– Sannolikt var viruset väldigt spritt och många fick det medan de var skyddade av sin mors antikroppar, säger Per Axelsson.

– Det kanske de hade gjort eller så hade vi bara "haft tur", säger Tord Ajanki.

Hur spreds detta aggressiva poliovirus vidare ut i världen?

– Polio var mycket smittsamt och det räckte med att man träffade en smittad för att drabbas. Det fanns inget förebyggande skydd i form av vaccin och det fanns väldigt lite kunskap om virus, säger Tord Ajanki.

Vid tiden runt sekelskiftet 1900 hade forskarna precis lärt sig att det fanns bakterier som orsakade sjukdomar, men att det fanns andra mikroorganismer, virus, var ännu inte känt.

Det läkarkåren inte heller förstod var att den allt bättre hygien gjorde att polion ökade kraftigt.



Tord Ajanki.

Foto: Privat



I ett område i närheten Sävares kyrka utbröt en polioepidemi på sensommaren 1881.

Foto: Wikipedia commons

Nyfödda barn är skyddade av antikroppar de får via modersmjölken och i miljöer med dålig hygien smittades nästan alla spädbarn snabbt men utan att bli sjuka på grund av skyddet. Med renare miljö minskade risken att de spädate barnen smittades. Sjukdomen slog däremot till senare under barnåren.

Poliomyelit, ett annat ord för polio, var och är mycket smittsamt. Polio var fram till första halvan av nittonhundratalet en mycket vanlig sjukdom i världen, inklusive Sverige, men har bekämpats framgångsrikt med vaccination. Läkarkåren och forskare är sedan länge eniga om att polio orsakas av polioviruset. Virusets utsöndras med avföringen och sprids framför allt via förorenat vatten. Virusets smittor också via infekterade personers avföring om den kommer i kontakt med händer, bestick, mat eller vatten.

Två forskare löste gåtan med vaccinviruset oberoende av varandra. Den ene var Jonas Salk och den andra var Albert Sabin.

Den 12 april 1955 spreds nyheten på förstasidorna i USA: "Vaccin mot polio!". I april 1956 startade en gigantisk poliokampanj i USA.

Parallellt med Salks och Sabins arbete utvecklade svenska forskare vid Karolinska Institutet i samarbete med Statens Bakteriologiska Laboratorium ett effektivt avdödat poliovaccin, som användes i Skandinavien.

I Sverige infördes allmän vaccination mot polio år 1957.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/Polio

Andra benämningar: poliomyelit och barnförlamning.

Sjukdomen orsakas av polioviruset, som tillhör gruppen enterovirus. Poliovirus finns bara hos människor. Det finns tre serotyper av poliovirus. För att vara helt skyddad mot sjukdomen måste man vara vaccinerad mot alla tre typerna. Genomgången sjukdom ger inte tillräcklig immunitet.

Källa: Folkhälsomyndigheten

Mer läsning:

Boken "Höstens spöke" av Per Axelsson.

Artikeln "Polio spreds från Norrland över världen" i Populär historia 2001 av Tord Ajanki.

Anders rullade igenom Vasaloppet

Anders Andraes motto är "allt går tills motsatsen har bevisats". Och med den livsdevisen i tankarna fick han idén att genomföra Sveriges första rullstolsexpedition som fick namnet Den långa vandringen. En vandring längs Vasaloppets spår på nio mil.

Anders Andrae föddes med ryggmärgsbräck, vilket innebär att han är rullstolsburen. Men det har inte hindrat honom att rulla med rullstol upp till Dundret i Gällivare, uppför Flatruet, som är Sveriges högst belägna landsväg i Härjedalen och fyra mil lång, igenom Klarälvsbanans nio mil på tre dygn och rullat 14 mil från Nynäshamn till Bålsta. I jakten på äventyr och för att visa att allt går tills motsatsen har bevisats kläckte han idén att genomföra Vasaloppet i en rullstol.

– Jag gillar utmaningar och jag har tänkt på att genomföra detta klassiska lopp i flera år. Det var väldigt tufft men kul, säger han.

Eftersom år 2021 var Friluftslivets år passade Anders Andrea på att ansöka om pengar för att kunna genomföra loppet. Tanken var att få med deltagare med olika funktionsvariationer och att loppet ska bli ett årligt arrangemang. Första året genomförde fyra personer Vasaloppets nio mil. Och i år genomförde 12 personer loppet. Några rullar med manuell rullstol, andra kör med permobil eller med en Zoom (elcykel utan trampor), vissa har en synnedsättning och har med sig ledsagare. Dessutom följde ett team assistenter med deltagarna i spåret och ordnade med frukost, lunch och middag och hjälpte till att sätta upp de tält som deltagarna bodde i.

Vasaloppet är kuperad med många



I år genomfördes Den långa vandringen i ett skiftande väder. Det var stundtals varmt och soligt och vissa dagar till Mora på cirka 9 mil. På bilden syns Anders Andrae i sin terränggående rullstol tillsammans med hans

uppförsbackar och har ett skiftande underlag. Den långa vandringen genomfördes i augusti och det innebar att det var 30 grader varmt vissa dagar och hållande regn andra dagar.

– Jag har en bra grundkondition för jag är ofta ute med min hund. Inför loppet tipsade jag alla som skulle rulla

med en manuell rullstol att träna på grus och i skogar, säger Anders Andrae, som även motiverade de med permobil eller med en Zoom så att de skulle ge sig ut i skogen hela dagar för att testa hur det känns att ta sig fram under lång tid.

Loppet, som riktar sig till personer

Opets tuffa terräng med rullstol



sa dagar så regnade det. Men det hindrade inte deltagarna att kunna genomföra Cykelvasans spår från Sä-
hans trogna Golden retriever Siri. Det var väldigt tufft men kul" säger han.

Foto: Privat

med funktionsnedsättning, pågick under en vecka och har fått namnet Den långa vandringen eftersom rullstolen är "deras ben".

– Många tror att de som har funktionsvariationer bara kan åka rullstol på asfalt. Men jag vill visa att vi vill och vi kan ge oss ut i skogen. Vi lever

tätt ihop och jag försöker uppmuntra och stötta alla som är med. Många av deltagarna växer med uppgiften när de märker att de klarar av saker som de inte trodde de skulle klara av, säger Anders Andrae.

Den långa vandringen och Anders Andrae har fått stor uppmärksamhet.

Fakta/Anmälan till Den långa vandringen

Kontakta Anders Andrae på mejl: anders@willut.se

<https://www.willut.se>

Maxantal är 15 personer.
Genomförs under en vecka sommaren 2023.

Han har gjort intervjuer i tv, radio och press. Och han håller för närvarande på att planera för nästa årsupplaga av Den långa vandringen.

– Alla är välkomna att anmäla sig. Det enda kravet är att de som vill genomföra vandringen med manuell rullstol måste ha med sig en egen assistent. Och att maxantalet är 15 deltagare. Det blir annars för stort för mig att arrangera, säger Anders Andrae, som driver även företaget Willut sedan några år tillbaka.

Genom sitt företag guidar han utflykter i naturen för människor med olika funktionsvariationer.

Anders har många idéer om framtiden. Han är fast bestämd att fortsätta att tänja på gränserna. Under nästa år funderar han på att rulla med sin rullstol igenom Skåneleden på tre mil och genomföra en expedition på Teneriffa i Spanien.

– Några av mina idéer kan tyckas vara helt tokiga, men vissa går att genomföra. Jag vill visa att allt går tills motsatsen har bevisats. Jag vill visa att allt är möjligt, men är det något som inte går att genomföra så får man också acceptera detta.

Text: Jonas Jönsson

Bad – Gymnastik – Bastu

Vill Du som medlem i RTP

– få guldkant på tillvaron? – må bättre? – få motion i en bassäng med varmt vatten? Det finns hjälpare vid de flesta av våra bad! Det finns lediga platser på några av baden samt Sfarens sittgympa. Kontakta respektive kontaktperson eller kansliet. Badavgiften är **320 kronor per termin** och sätts in på **bg 134-6261** eller via **swish 1236783112** senast veckan efter badstart. Glöm ej avsändare och vilket bad insättningen avser.



Bad	Kontaktperson	Badtider	Höstens sista baddag	Vårens första baddag
Vattenhuset Sfaren (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30 Bassäng eller sittgympa	12/12	9/1
Vattenhuset Sfaren (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	13/12	10/1
Vattenhuset Sfaren (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	15/12	12/1
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 13.00	19/12	9/1
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Eva Bellbrant 070-061 89 10	Tisdagar 18.00 – 19.30	13/12	10/1
Långbrobadet (1+3)	Roswitha Kempe 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	18/12	8/1
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70	Måndagar 19.00 – 20.00	12/12	9/1
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.30 – 17.15	7/12	11/1
Norrtälje ROS Omsorg & Service (1+2)	Nann Palmgren 070-743 24 73	Måndagar 15.00 – 16.00 Onsdagar 17.00 – 21.00	14/12	9/1
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Onsdagar 15.00 – 16.00	14/12	11/1
Vattenhuset Älvsjö Rehab-bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 16.30 – 17.30	15/12	12/1
Vattenhuset Tyresö (2)	Jane Roos 070-474 32 39	Tisdagar 10.30 – 11.30	13/12	10/1

(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

Nu är det dags för den traditionella jullunchen med utdelning av klappar

Södertälje RTP bjuder in alla medlemmar till jullunch. Tid: den 11 december klockan 14–17 till en kostnad av 100 kronor per person som erläggs på Plusgiro 576 790–0 eller kontant vid lunchen. Det bjuds på god julmat och bra musik och alla kommer också att få en liten julklapp med sig hem!

Datum: 11 december, klockan 14.00-17.00.

Anmälan: liisa_55@hotmail.com

Anmälan senast: senast 25 november.

Händer i Norrtälje

RTP Norrtäljes Ålandsresa blåste bort men det blir en ny resa nästa år

Norrtälje RTP hade traditionsenligt planerat för att resa till Åland i september i år. Det skulle bli den första Ålandsresan efter pandemin.

Resan var bokad och betald, men 3 timmar innan avresan kom ett meddelande att resan var inställd på grund av väderförhållandena.

”Det var nog tur för det blåste jättemycket” säger Marie Kärln, ordförande i lokalföreningen Norrtälje RTP och tillägger:

”Nu får vi se fram emot en ny resa nästa år.”

RTP Norrtälje arrangerar en härlig decemberfest i Rådmansö bygdegård

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. Uppge eventuella allergier.

Anmälan: marie57karlin@gmail.com eller 070-3161007

Händer i NV Storstockholm

Spela biljard på måndagar i Märsta

Ett antal medlemmar i Nordväst Stockholm träffas varje måndag för att spela biljard.

Tid: Måndagar klockan 15.30 – 18.30

Plats: Vänortsringen 11 i Märsta.

De som eventuellt är intresserade kan kontakta Lage Eckeskog, 070-366 61 33, för att få väganvisning.

Arrangör: NV Stockholms lokalförening

Händer i StorStockholm

Akvarellkurs arrangeras eventuellt i början av nästa år

Eventuellt arrangeras en akvarellkurs under våren 2023. Om kursen blir av beror på hur många som anmäler sitt intresse.

Plats: Kavallerivägen 24 Rissne, kansliets lokaler

Kursstart: EV: Startar i januari 2022!

Tid: 10:00-13:00

Kostnad: Egenavgift för nybörjare: 550 kronor. Vid fler deltagare blir egenavgiften mindre och vid färre deltagare högre. Är du intresserad av ett s.k. ”startkitt” (färglåda, ett antal penslar, papper, svamp och palett) tillkommer en kostnad på 500 kronor. Säg till om ”startkitt” när du gör din intresseanmälan.

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

Kontaktperson: RTP-S 08-545 622 60. Se även www.rtps.se

Arrangör: StorStockholms lokalförening

Finns det intresse att ge sig ut på en spännande och härlig utflykt?

Storstockholm har planer på att göra en utflykt i Stockholms närhet. Det ska bli en spännande utflykt med medhavd matsäck. Men var ska utflykten äga rum? Och finns det något intresse bland RTP-S medlemmar?

Hör av dig till kansliet 08-545 622 60 eller mejla info@rtps.se om du vill hänga med!

Foto: Pexels.com



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, Rissne. Kaffe/te till självkostnadspris.

Samtalsträff med boccia Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna.

Tid: Måndagar klockan 13.00-15.00

Datum: 28 november. 5, 12 december. 9, 16, 23, 30 januari, 6, 13, 20, 27 februari.

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.

Plats: Kavallerivägen 24 i Rissne.

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

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna. 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 december, 11 januari, 8 februari och 15 mars.

Samtliga samtalsträffar sker klockan 13.00-15.00.

Plats: Kavallerivägen 24 i Rissne.

Kaffe/te med bröd till självkostnadspris: 15 kronor.

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

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



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.

Sista gymtillfället under höstterminen är lördagen den 17 december.

Gymmet slår upp sina portar vecka 2. Måndagen den 9 januari 2023 är första dagen.



Övriga aktiviteter

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: 29 november, 13 december, 10, 24 januari, 7, 21 februari.

Anmälan: 08-545 622 63 eller mejl: christer.olsen@rtps.se

Packa väskan och häng med på en skön och underhållande resa till Åland i december

Nu är det dags att hänga med på en resa till Åland! Shoppa loss i Taxfreebutiken och njut av artister, nöjen, spa, sköna hytter och glöm inte att ladda ner Viking Lines app!

Datum: Måndagen den 12 december.

Plats: Terminalen Stadsgården (Check-in), Stockholm samling senast 07.30. Fartyg: Viking Grace går 07.45.

Om man vill så kan man äta frukost.

Anländer till Mariehamn 14.10. Därefter byte av fartyg:

Viking Glory. Avgår mot Stockholm 14.25. Därefter är det dags för lunch/middag.

Anländer klockan 18.55 till Stockholm.

Pris: 750 kr.

Pris inklusive måltid: 1380 kr.

Anmälan: christer.olsen@rtps.se

Sista anmälningdagen: Tisdagen den 6 december.



Till Mariehamn på Åland går resan. Sedan blir det byte av fartyg.

Foto: Wikipedia commons

Häng med på ett intressant besök på Liljevalchs vårsalong i mars 2023

RTP-S planerar ett besök på Liljevalchs vårsalong i mars 2023.

Tid: Onsdagen den 15 mars klockan 13.00.

Max 15 deltagare, så först till kvarn gäller.

En hjälpare finns på plats.

Mer information om bland annat inträdesavgift kommer i det kommande numret av RTP-S Aktuellt.

Arrangör: RTP-S Aktivitetskommitté.



RTP-S planerar att besöka Liljevalchs vårsalong i mars nästa år.

Foto: Wikipedia commons

Adventsrika med glögg och pepparkakor samt kluriga och intressanta quizfrågor

RTP-S bjuder in till adventsfika för våra medlemmar. Träffen sker i värmen på kansliet.

Plats och tid: RTP-S kansli, Kavallerigatan 24. Måndagen den 5 december klockan 13.00.

Vi bjuder på glögg och pepparkakor och quiz,

Kontakta: cecilia.paulsson@rtps.se

Eller ring: 08-545 622 64

Upprop

Kontakta RTP-S Färdtjänstkommitté om det uppstår några frågor

Om du 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

Aktiviteter



Anmäl dig till en spännande och rolig resa till Gotland

Fyradagars resa till Gotland 10-13 september 2023.

Programmet är inte klart, men vi kommer att bo på Scandic hamn hotell i Visby och besöker bl.a. Fårö, Tingstäde fästning, Eksta kusten, det blir också en liten promenad i

Visby och besök i en och annan kyrka på ön. Mer information om resan i kommande nummer av RTP-S Aktuellt.

Arrangör: RTP-S Aktivitetskommitté och Sundbergs Buss AB. **Kontakta Cecilia Paulsson:** cecilia.paulsson@rtps.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.

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



Helle Andersson har haft ett spännande år

Helle Andersson, RTP-S ungdomsambassadör har haft ett innehållsrikt 2022. Hon skriver här själv om sina upplevelser:

”Detta har verkligen varit ett händelserikt år. Under denna period har jag upplevt ett myller av roliga saker, såsom catwalk på Stockholm Fashion Week och plåtning för Vogue Scandinavia. Men vi tar allting från början. Ett av mina intressen är faktiskt att synas, inte bara i kameralinsen utan även i verkligheten. Jag vill visa att allt är möjligt! Genom detta engagemang har jag haft plåtningar med exempelvis Decon, ett hjälpmedelsföretag, med uppvisning på Hjultorget på Kista Mässan i Stockholm. Då var även några ur min instagramgrupp med, Girlsonwheelsswe. Vi är fem tjejer som vill inspirera andra, vi har alla en ryggmärgsskada och har lärt oss mycket av det. Vi lär oss även mycket av varandra. Tillsammans med dem var jag med i P1 Sveriges Radio, under temat Funk. Vi berättar om hur vi blev till och hur det kändes kring våra olyckor. En av tjejerna heter Louise Linderöth och är kläddesigner. Hon har bland annat designat jeans för en sittande position. Hon har bjudit med mig att vara modell ett par gånger, första gången var på Stockholm Fashion Week i slutet av sommaren. Det var en mäktig upplevelse, att som tre rullstolsburna modeller inta scenen. Efteråt blev vi fotade av Permobil. Andra gången var i Uppsala Konsert och Kongress, på A La Maud - en show om kroppspositivism. Jag och Tyra, en tjejkompis på rull, övade in några steg under showen för att visa upp Louises kreationer. Det blev en plåtning även där, men i kläder som såg ut som långa jeans. Det var för Vogue Scandinavia. Allt detta går självklart att se på min Instagram också, @rtps.ung.

Jag sitter även med i RTP-S styrelse som ledamot. Genom RTP-S har jag också utbildat mig till förebildscoach, för att komma i kontakt med förebildscoacher kan man gå in på RG aktiv Rehabs hemsida eller RTP-S hemsida. Just nu studerar jag också till arbetsterapeut på Karolinska Institutet, just för att jag vill hjälpa andra. Inte bara de i samma sits, utan även de som behöver motiveras till aktivitet. En annan rolig aktivitet som hände detta år var ett bröllop där bruden satt i rullstol. Hon hade sin bröllopsklänning över rullstolen, hon svävade verkligen fram!

Det är lite av de saker som jag har ägnat mig åt detta år och vem vet vad nästa kommer att innehålla? Följ med på resan, varje vecka ses vi på Instagram!”

Har du förslag på aktiviteter och vill komma i kontakt med Helle eller bara få prata med Helle så mejla henne på: helle.andersson@rtps.se



Helle Andersson har haft ett innehållsrikt år. Hon har jobbat som modell på Stockholm Fashion Week och för Vogue Scandinavia. Helle har även agerat modell för ett hjälpmedelsföretag på Hjultorget.

Foto: Privat

Upplev en resa till Uppsala med kungagravar



Resenärerna kommer att få besöka Uppsala Domkyrka. Domkyrkan hör tillsammans med Nidarosdomen i Trondheim och Mariakyrkan i Gdansk till de största kyrkorna i Östersjöregionen. Cirka en halv miljon människor besöker domkyrkan varje år.

Foto: Wikipedia.commons.

RTP-S vårresa till Uppsala med historiker Bengt Nilsson 16 maj 2023

Vi åker från Kavallerivägen kl.08.30 mot Grillby och Boglösa där vi ska titta på hällristningar.

Denna dag kommer att vara i historiens vingslag, Bengt Nilsson kommer att berika resan med sin kunskap om resmålens historia.

Från Boglösa åker vi till Härkeberga kyrka och tittar på de vackra målningarna som täcker väggar och tak, gjorda av Albertus Pictor. Vi fortsätter mot Gamla Uppsala, Uppsala högar, Gamla Uppsala kyrka och Disagården. Uppsala högar är gamla kungagravar från 500-talet och tillhör

Sveriges största gravhögar. Gamla Uppsala kyrka var Domkyrka och ärkebiskopssäte fram till slutet på 1200-talet då ärkebiskopssätet flyttade in där nuvarande Domkyrkan ligger.

Vi äter vår lunch på Odinsborg som ligger bredvid kungshögarna. Huset Odinsborg byggde Albert Leven till sig och sin hustru Ammy när de gifte sig år 1899. Huset var en vit trävilla i två våningar. På nedervåningen fanns bostad och ett serveringsrum, på övre våningen två serveringsrum. Man förenade bostad och serveringslokal.

Utbyggnaden av Odinsborg har skett i etapper. År 1920 skedde den första tillbyggnaden och exteriören anpassades till den fornnordiska miljön.

var, Carl von Linné och en porlande Fyriså

När vi kan allt om Gamla Uppsala och är mätta och belåtna åker vi mot Linnéträdgården och får lära oss massor om Carl von Linné.

Uppsala har också varit en industristad, visst är det några av er som har porslin från Uppsala Ekeby? Vi åker och tittar på de gamla industrilokalerna som finns kvar och vad det har blivit där idag. Därifrån åker vi till Domkyrkan och alla historiska byggnader som finns i omgivningarna, vi gör ett besök i Domkyrkan och dricker eftermiddagskaffe innan vi lämnar området runt kyrkan. Utsikten från Slottet kan vi inte missa. Ifrån bussen njuter vi av utsikten över Botaniska trädgården och Uppsala.

Vidare åker vi igenom de gamla bostadsområdena där de "rika" bodde. Vi tar oss ut ur Uppsala förbi Akademiska sjukhuset, Studenternas och Stadsträdgården innan vi beger oss hem mot Sundbyberg igen efter en lärarik dag i Uppsala. Åter i Sundbyberg ca kl. 19.00.

Arrangör: RTP-S Aktivitetskommitté och Sundbergs Buss AB.

För de som vill är det upphämtning i Norrtälje (hållplats Biblioteket) klockan 06.50. Därefter åker bussen vidare till Rissne för att hämta upp övriga resenärer.

Pris: 950 kr/person

Pris för medlemmar: 650 kr/person.

I priset ingår:

Bussresa i buss med rullstolslyft.

Lunch.

Eftermiddagskaffe.

Guide.

Text: Desirée Boman Sundbergs Busstrafik AB



I Härkeberga kyrka kan Albertus Pictus takmålningar beskådas.

Foto: Wikipedia.commons.



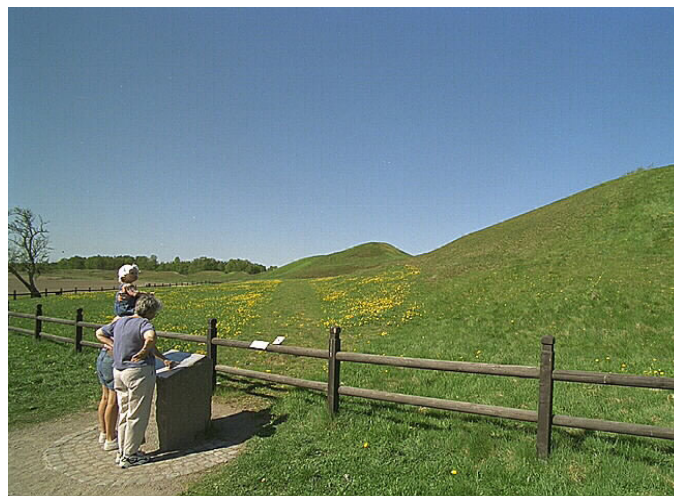
Till friluftsmuseet Disagården går färden.

Foto: Wikipedia.commons.



Linnéträdgården i centrala Uppsala kommer också att besökas.

Foto: Wikipedia.commons.



Resan går även till de gamla gravhögarna i Gamla Uppsala.

Foto: Wikipedia.commons.

Norrtälje RTP åkte tillbaka i tiden

Tänk vad man kan hitta i sin närmiljö. Vi hittade ett helt nostalgimuseum, som tar avstamp i en lanthandel. Vi befinner oss ute på Rådmansö och det första som möter oss är en Volvo Duett, redo för dagens transport av tetrapackad mjölk. Ett under av modernitet när Duetten var ny.

Ursprunget kommer från lanthandeln i Rö, som var en viktig knutpunkt mellan Stockholm och Norrtälje. I samband med att vi fick motorväg till Stockholm drogs sträckningen om och handeln hamnade inte längre så nära vägen att man bara stannade till. På Rådmansö har Bröderna Andersson byggt och bevarat massa gamla saker, som du kunde finna i en lanthandel. Har du aldrig varit i en lanthandel så kan jag berätta att där fanns allt, verkligen allt. Och fanns det inte på hyllan så fanns det på lagret. Nåja kanske inte allt, kanske inte det allra senaste modet, vilket en av grabbarna fick bli varse om när hans skor gått sönder. Nej det fanns inga moderna gympadojor, vilket var vad som stod högst upp på önskelistan. Det fick bli ett par oxblodsfärgade skinnskor, inte det allra tuffaste när man var en grabb i skolåldern.

Ja, du kunde verkligen köpa allt i en lanthandel, från laxfärgade underkläder till olja, bensin, skruvar, spikar yxor, krattor och det viktigaste av allt, mat.

Idag tycker vi maten är dyr, men vi är inte alls så sparsamma som man var förr. Då fick verkligen inget förfaras, varenda smula skulle tas tillvara. Det gjorde inte så mycket att korven var grön. Då började man med att tvätta den, hjälpte inte det, så skar man bara bort den lilla bit som man inte fick ren. Inget fick gå till spillo. Undrar vad hälsovårdsnämnden skulle tycka om det?

Det fanns även en fin utställning som handlade om Ronny Pettersson



Vid Nostalgimuseet, som är skapat av bröderna Andersson, tronade en gammal Volvo Duett redo att transportera mjölk.

Foto: Nann Palmgren

och Formel 1. Antagligen ett stort intresse som finns hos bröderna.

Mängder av emaljskyltar; tänk när prisbilden var så stabil att man på emaljskylten skrev att en ask Tenor kostade 10 öre. Lite skillnad mot idag när priserna nästan höjs dagligen.

Vi fick också möjlighet att testa en av juke-boxarna, dåtidens Spotify.

Några bröstkarameller från 70-talet fick vi dock inte smaka. Det kanske var lika bra, då smakade kaffet och den färska frallan så mycket bättre.



På Nostalgimuseet visades till exempel en ask Tenor som en gång i tiden kostade 10 öre.

Foto: Nann Palmgren

Text: Nann Palmgren



Efter ett uppehåll på grund av pandemin kunde Nordvästlokalförening återigen arrangera en traditionell musikafton i glada vänners lag.

Foto: Privat

Nordväst bjöd på en traditionell afton med musik och god mat

Den 13 oktober genomförde RTP Nordväst den av många efterlängtrade musikaftonen med mat och underhållning för våra medlemmar.

Vi startade med vår musikafton 2015. Tyvärr tvingades vi till ett uppehåll 2020-21 beroende på pandemin så det kändes befriande att återi-

gen kunna återuppta denna av många mycket uppskattade aktivitet. Denna gång var vi 24 medlemmar som träffades på 24:e våningen på Scandic hotell i Bredden (Upplands Väsby) där vi underhölls av "GRÅÅ" en utomordentligt bra musikgrupp på fyra personer. Alla visade sin uppskattning

över att kunna njuta av samvaron, utomordentligt god mat, fin musik och sist men inte minst en strålande utsikt över omgivningarna. Om allt står oss bi är planen att genomföra ännu en musikafton under hösten 2023 då vi önskar alla varmt välkomna.

Text: Bengt-Erik Johansson

Medlemmar såg Vasaris intressanta teckningar

En grupp medlemmar i RTP-S besökte en novemberdag en intressant och spännande utställning på Nationalmuseum. Utställningen handlade om Giorgio Vasaris legendariska samling teckningar av italienska konstnärer från 1300-talet till det sena 1500-talet. Vasari började samla teckningar tidigt i livet.

Utställningen innehöll 100 verk av

italienska konstnärer såsom Sandro Botticelli, Rafael, Parmigianino och Sofonisba Anguissola.

"Vi fick en mycket intressant guidning. Utställningen lockade till ett nytt besök för att kunna studera alla teckningar" säger Yvonne Andersson som var initiativtagare till utflykten. De medlemmar som besökte utställningen var mycket nöjda med utflykten.

Foto: Yvonne Andersson



Valberedning

Distriktet, RTP-S

Valberedningen i distriktet vill uppmana lokalföreningarna att nominera personer till styrelsen. Valberedningen eftersträvar att till distriktsårsmötet kunna föreslå en kompetent och representativ distriktsstyrelse med kriterierna bred kompetens, åldersspridning och kön. Diagnostillhörighet har en underordnad betydelse men kunskap om alla skadegrupper inom organisationen är viktig.

Valberedningen i distriktet, RTP-S

Liiza Pettersson, Södertälje lokalförening

Hernan Ravanal, NV

Tina Blomberg, StS

För att komma i kontakt med distriktets valberedning kontakta kansliet tel 08-545 622 60.

Valberedningen i Stockholms läns lokalföreningar

Valberedningarna har påbörjat sitt arbete inför årsmötet 2023 och tar tacksamt emot förslag på lämpliga personer till lokalföreningarnas styrelser. En stark styrelse har stor betydelse för oss medlemmar. Vänta inte med att kontakta valberedningen!

StorStockholms lokalförening

Tina Blomberg

072-242 70 71

Norrtälje lokalförening

Nanna Välimaa

0739-60 10 00

Gunilla Johansson

0709-26 11 31

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Sven-Axel Lundström

073-692 42 44

Lage Eckeskog

070-366 61 33

Södertälje lokalförening

Liiza Pettersson

0733-887 774

Förslag till föredragningslista vid lokalföreningarnas årsmöten enligt normalstadgarna.

A. Prövning om årsmötet är stadgeenligt utlyst

B. Val av presidium

- mötesordförande
- protokollförare
- två protokolljusterare
- två rösträknare

C. Fastställande av föredragningslista

D. Styrelsens årsredovisning

- verksamhetsberättelse
- fastställande av resultat- och balansräkning
- föredragning av revisorernas berättelse
- fråga om ansvarsfrihet för styrelsen

E. Fastställande av antalet ledamöter i styrelsen

F. Val av

- ordförande för ett år
- halva antalet övriga ordinarie ledamöter för två år
- halva antalet ersättare för två år
- valberedning
- två revisorer för ett år
- två revisorsersättare för ett år
- ombud till distriktets årsmöte
- kongressombud och ersättare för dessa

G. Behandling av motioner

H. Behandling av styrelsens förslag

I. Fastställande av budget och verksamhetsplan för verksamhetsåret

J. Beslut om medlemsavgift

K. Mötets avslutande

Läs nyheter på RTP-S
hemsida:
<https://rtps.se>

Läs nyheter på Facebooksidan:
<https://www.facebook.com/PersonskadeforbundetRt-pS/>

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 23 mars 2023 klockan 17.00-

Plats: Distriktskansliet, Kavallerivägen 24, Rissne Torg, Sundbyberg.

Distriktet bjuder på lättare förtäring.

Ombuden till RTP-S årsmöte väljs på respektive lokalförenings årsmöte. Ombuden får separat kallelse till årsmötet.

Även icke ombud är välkomna till årsmötet. Anmälan för sådana medlemmar senast den 16 mars till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Tisdagen den 28 februari 2023 klockan 17.00-19.00.

Plats: Vänortsringen 9 i Märsta.

Anmälan: Senast den 21 februari till Hernan Ravanal: her-nan.ravanal@gmail.com

Lättare förtäring serveras.

Norrtälje lokalförening

Torsdag den 23 februari 2023 klockan 18.00 - ca 20.00.

Plats: ROS samlingssalen Hamnvägen 12 Norrtälje

Anmälan senast: Den 5 februari till Anita 0176 – 179 80. Serveras lättare förtäring. Uppge eventuell allergi vid anmälan!!

Dagordning finns i RTP-S Aktuellt

Adress: Norrtälje lokalförening i Personskadeförbundet RTP Hamnvägen 12 761 32 Norrtälje eller mejladress: norrtalje@rtp.se

Storstockholms lokalförening

Onsdagen den 22 februari 2023 kl. 13.00 -15.00

Lättare förtäring serveras.

Plats: RTPS kansli, Kavallerivägen 24, 3 tr

Anmälan senast: Onsdagen den 15 februari till Cecilia Paulsson 08-545 622 64 eller cecilia.paulsson@rtps.se

Södertälje lokalförening

Lördagen den 25 februari 2023 klockan 14–16.

Det bjuds på smörgås kaffe/the med kaka.

Anmälan till årsmöte: Anmälan senast 10 februari 2023

Anmälan: Till Liiza Pettersson: liisa_55@hotmail.com

Motioner ska vara respektive styrelse tillhanda senast två veckor innan årsmötet.

GOD

önskar



JUL

RTP-S kansli

Jenny Nyströms teckningar.
Foto: Wikipedia commons

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 19-25.

NOVEMBER

Måndag	21	Anm. RTP Norrtälje decemberfest
Fredag	25	Anm. Jullunch i Södertälje
Måndag	28	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	28	Gym Rehab Station Stockholm (varje mån)
Tisdag	29	Yoga- och meditationskurs på kansliet
Onsdag	30	Gym Rehab Station Stockholm (varje ons)

DECEMBER

Torsdag	1	RTP Norrtälje arrangerar decemberfest
Lördag	3	Gym Rehab Station Stockholm (varje lör)
Måndag	5	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	6	Anm. Resa till Åland
Onsdag	7	Samtalsträff med polioskadade
Söndag	11	RTP Södertälje arrangerer jullunch
Måndag	12	Resa till Åland
Måndag	12	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	13	Yoga- och meditationskurs på kansliet
Lördag	17	Sista gymtillfället under höstterminen

JANUARI

Måndag	9	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	9	Gym Rehab Station vårterminsstart (mån)
Tisdag	10	Yoga- och meditationskurs på kansliet
Onsdag	11	Gym Rehab Station Stockholm (varje ons)
Onsdag	11	Samtalsträff med polioskadade
Lördag	14	Gym Rehab Station Stockholm (varje lör)
Måndag	16	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	23	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade

Tisdag	24	Yoga- och meditationskurs på kansliet
Måndag	30	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade

FEBRUARI

Måndag	6	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	7	Yoga- och meditationskurs på kansliet
Onsdag	8	Samtalsträff med polioskadade
Måndag	13	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	20	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	21	Yoga- och meditationskurs på kansliet
Onsdag	22	Årsmöte Storstockholms lokalförening
Torsdag	23	Årsmöte Norrtälje lokalförening
Lördag	25	Årsmöte Södertälje lokalförening
Måndag	27	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	28	Årsmöte Nordvästra Storstockholm

MARS

Onsdag	15	Liljevalchs vårsalong
Torsdag	23	Årsmöte Distriktet RTP-S

MAJ

Tisdag	16	Resa till Uppland
--------	----	-------------------

SEPTEMBER

Söndag	10-	Resa till Gotland
--------	-----	-------------------

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!

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 Mål punkt 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 Kärln 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

I juletid fylls många av Stockholms torg och slott med mysiga julmarknader. Ofta erbjuds juldekorationer och lokala delikatesser. Ibland dyker även självaste tomtén upp.

Det finns många julmarknader att besöka i Stockholms län. Kanske är det på en julmarknad som du hittar den där julklappen du letar efter?

De mest populära julmarknaderna i Stockholm är bland annat den i Gamla Stan, Skansens Julmarknad på Djurgården och Sigtuna Julmarknad.

Men om det blir ruskväder är en julmarknad inomhus att rekommendera. Och en julmarknad inomhus ligger i Stenladan vid Steninge Slottsby. Julmarknaden är 1500 kvadratmeter stor. Ladan är tillgänglighetsanpassad. Den är Sveriges största inomhusjulmarknad och där kan du handla julpynt, kransar, hantverksprodukter och svenska juldelikatesser som passar perfekt på julbordet. Julmarknaden pågår alla dagar mellan 19 november och 23 december.

Med bil från Stockholm: Åk E4:an mot Arlanda. Välj avfarten mot Sigtuna. I första rondellen, ta vänster mot Steninge slott och därefter första höger vid skylt Steninge slottsby. Med tåg/buss: Åk tåg till Märsta station. Ta sedan buss 584 till hållplats Stenladan, Steninge Slottsby. Det är gratis entré och parkering.

Text: Jonas Jönsson

EXTRA NYHET Nytt styre skjuter upp slopanget av tågvärdar?

Den nya politiska ledningen har i media uttalat att de vill pausa slopanget av tågvärdar på pendeltågen i Stockholm. Men ännu har inget beslut fattats i trafiknämnden.

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

www.aktivortopedteknik.se | info@aktivortopedteknik.se

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

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

ottobock.