



Nr **1**
2022

RTP-S

AKTUELLT

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S
STOCKHOLMS LÄN

Få taxibilar och chaufförer försvarar för att få färdtjänst

Sid 4-5

Regionens politiker utfrågades

Sid 6-7

Norea dansar fram sina övningar

Sid 8-9



Framgångsrik rehabilitering i naturskön miljö

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



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

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

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



www.malargarden.se

Innehåll

Få chaufförer och taxibilar i omlopp.....	4-5
Regionens politiker blev utfrågade.....	6-7
Norea dansar fram sin övningar.....	8-9
Verksamheten är normal igen	10-11
Motoraggregat kan förenkla vardagen.....	12
RTP-S får en ny hemsida.....	13
Den amputerade danserskan.....	14-15
42-åring satsar mot Paralympics.....	16-17
Bad - Gymnastik - Bastu	18
Aktiviteter.....	19-22
Rapporter.....	23
Valberedning.....	24
Årsmöten.....	25
Kalendarium	26
Kontakta oss	27



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

Adress: Kavallerivägen 24

174 58 Sundbyberg

Telefon: 08-545 622 60

E-post: info@rtps.se

www.rtps.se

Bankgiro: 134-6261

Swish: 1236783112

Org.nr: 816000-2054

Ansvarig utgivare: Bengt-Erik Johansson

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:

13 maj 2022

Manusstopp: 18 april 2022

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

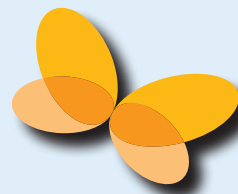
Omslag: Norea Humla visar med dansanta steg hur vattengymnastiken ska utföras. Foto: Jonas Jönsson

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 300 kr/år

Familjemedlemskap 360 kr/år

Plusgiro 48 62 02-5



En solskenshistoria eller nyttan av nätet

För några veckor sedan fick jag ett oväntat och oerhört glädjande telefonsamtal. Personen, en kvinna, sa sitt namn Kerstin och jag kom ihåg hennes flicknamn. Jag svarade spontant "Vittinge" som är en liten ort i Uppland där jag kommer ifrån.

Men hur har du fått tag på mig och mitt telefonnummer? frågade jag. Hon svarade: "På nätet. Jag läste om dig och ditt spännande liv och ditt nuvarande liv i rullstol." Och då slog det mig plötsligt att jag var med i en lång intervju med bild i RTP-S tidning RTP-S Aktuellt för några år sedan. Kunde det vara den artikeln hon hade läst? Ja, tydligen. För den artikeln var även publicerad på RTP-S hemsida.

Mitt hem Norrgården, som var en liten bondgård, låg ganska ensligt efter att ha flyttats på grund av jordreformen Laga skifte, som ägde rum i mitten av 1800-talet. På det viset kom man närmare sina ägor, men man blev däremot nästan utan grannar. Men inte helt utan. En grannfamilj bodde 200 meter från vår gård och där bodde två barn. Ett av dessa barn var en flicka, och det var hon som hade ringt mig.

"Egentligen kände jag inte dig så bra" sa hon och fortsatte: "För du gick ju i realskolan i Uppsala och kom väl hem bara på lördags-eftermiddagarna, för lördagar var ju skoldagar på den tiden. Däremot kände jag din sex år äldre syster Gudrun bra, för hon hade fått lov att flytta hem från Falun, där hon arbetade. Hon fick ju polio där, det var väl tio år före dig. Vilken olycksdrabbad familj ni blev i Norrgården med två barn och båda fick polio!"

Vi har inte setts eller talats vid på cirka 80 år. Nu hade vi ett långt samtal. Vi fann varandra direkt och hade mycket gemensamt. Hon var mycket trevlig och vi beslöt att hålla kontakt per telefon eftersom hon och hennes man bor i Örebro. Hädanefter tror jag på ödet och på nätet!

Gunlög Sekunde,
medlem i RTP-S sedan
många år tillbaka.



Gunlög Sekunde.

Foto: Jonas Jönsson

Få taxibilar och chaufförer

Coronapandemin har fått färdtjänsten att gå i sank. Få taxibilar och inga taxichaufförer försvårar för framför allt funktionsnedsatta. Birgitta Flognfeldt är kritisk:

– Det är en katastrof. Jag tvingas boka en taxi med två timmars marginal för att känna mig säker på att få en taxi.

När coronapandemin drog in över Sverige med kraft under våren 2020 lamslogs stora delar av samhället. För taxibranschen blev pandemin ett dråpslag. Folkhälsomyndigheten rekommenderade att man skulle hålla sig isolerad och begränsa det tillåtna antalet deltagare vid allmänna sammankomster och offentliga tillställningar. Eftersom inga människor vågade sig ut så dog i praktiken hela branschen. Taxiföretag gick i konkurs och de stora taxibolagen tvingades säga upp chaufförer. När restriktionerna hävdes under hösten 2021 fanns få bilar eller chaufförer att tillgå. De tidigare chaufförerna hade skaffat sig andra yrken och de tidigare taxibilarna var sålda. Bristen på bilar och chaufförer påverkar funktionsnedsatta hårt.

– Jag bokar aldrig taxi under högt trafik, men när man har ett läkarbesök så går det inte alltid att styra vilka tider man får. Jag tvingas boka en taxi med två timmars marginal för att känna mig säker på att få en taxi, säger Birgitta Flognfeldt som sitter i Funktionsrätt Stockholms läns samverkansråd för trafikförvaltningen, Resursgrupp färdtjänst inom Trafikförvaltningen för Funktionsrätt Stockholms Län och RTP-S Färdtjänstkommitté.

Det är inte bara taxiresor som strular utan det gäller även för rullstolstaxi och bårtaxi. Och det kommer att ta tid att återgå till det mer normala tillståndet inom taxibranschen.

– Det saknas 1000 bilar i Stock-



Färdtjänsten i Stockholms län har påverkats stort av coronapandemin. Under de strikta direktiven från Folkhälsomyndigheten har därför få taxibilar och få chaufförer att tillgå, vilket resulterar i långa väntetider.

holms län och det saknas också elektroniska komponenter som måste installeras i taxibilarna. Det tar nio

månader för att beställa och få fram en ny taxibil, säger Birgitta Flognfeldt och understryker att Sektion Färd-

förer i pandemins spår



Älsomyndigheten avstannade hela taxibranschen. Det tar tid innan branschen kommer på fötter igen och det finns

tjänst inom Trafikförvaltningen ständigt har en dialog med taxibolagen för att försöka lösa dessa problem.

Frågan är hur man ska tänka när man nu ska beställa färdtjänsttaxi.
– Det gäller att man har en lång

Foto: Wikimedia commons

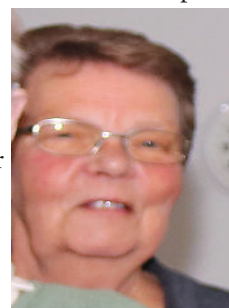
Fakta/Färdtjänst

För mer information, gå in på hemsidan om färdtjänsten på Region Stockholm:
fardtjansten.regionstockholm.se

framförhållning. Undvik att åka före klockan 09.00 för då är det många skolresor som beställs samt att fler privatpersoner har börjat åka taxi igen. Och undvik tiderna under högt trafik mellan klockan 15.00-19.00, säger hon.

Hur ser framtiden ut för färdtjänsten i Stockholms län?

– Det är ingen som kan svara på den frågan. Inte ens politikerna i Stockholm kan svara på det. Situationen som är nu kommer att pågå ett bra tag. Det är här och nu som gäller. Pandemin har satt käppar i hjulet för de som använder sig av färdtjänsten, säger Birgitta Flognfeldt, men hon påpekar samtidigt att hon skönjer en liten förbättring.



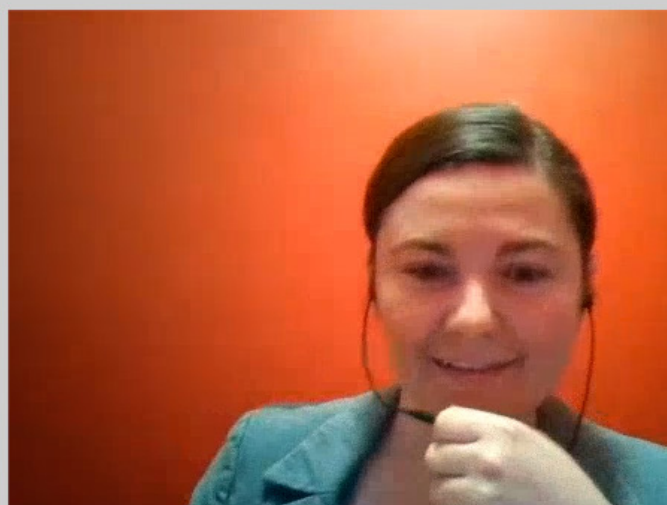
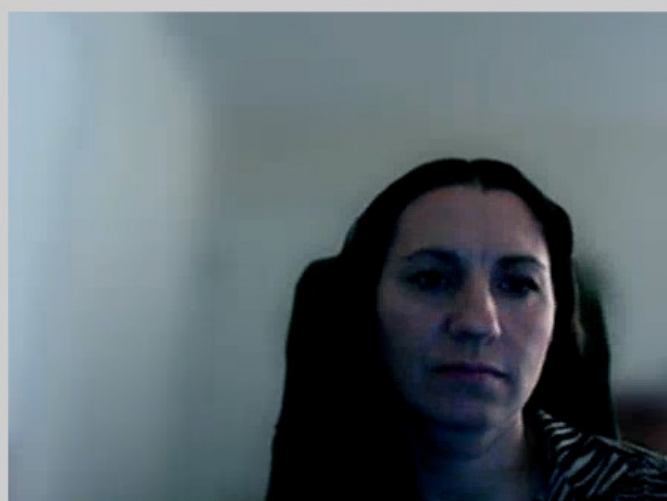
Birgitta Flognfeldt.

Foto: Jonas Jönsson

Hon tycker att det från januari månad i år har börjat bli lite bättre på grund av att det dels har kommit ut fler taxibilar, dels att det anställs fler chaufförer.

Text: Jonas Jönsson

Regionens politiker ställdes



Annika Hässler och Lennart Håwestam, längst upp till vänster, frågade ut Anna Sehlin (V), Amelie Tarschys Ingre (L). Mellanraden fr.v: Lars Rådén (M), Petra Larsson (S) och Lorne (C).

Temperaturen stiger inför regionalvalet senare i år. Vid ett digitalt frukostseminarium i december ställdes regionens politiker mot väggen. Politikerna hade tydliga skillnader i hjälpmedels- och färdtjänstfrågan.

Funktionsrätt Stockholm arrangerade ett digitalt seminarium i början av december i fjol. De hade bjudit in alla politiska partier i Region Stockholm och hade förberett politikerna med ett antal frågor. Funktionsrätt Stockholms läns ordförande Annika Hässler

och Lennart Håwestam, 2:e vice ordförande ställde frågorna.

På frågan om vad som är den viktigaste funktionsrättsfrågan inför valet 2022 svarade alla partier att det är viktigt med ett tillgängligt och välfungerande samhälle där ingen ska

mot väggen inför valet 2022



son (S), Roland Johansson (SD). Raden längst ner fr.v: Fredrik Wallén (Kd), Sandra Ivanovic (MP) och Christine
Foto: Funktionsrätt Stockholms län

hjälpmedel men ansåg att Regionen först bör göra en analys och utvärdera de hälsoekonomiska effekterna och därefter besluta om fler hjälpmedel ska vara avgiftsfria. Petra Larsson (S) var tveksam till avgiftsfria hjälpmedel men påpekade att de vill återinföra högkostnadsskyddet.

Amelie Tarschys Ingre (L), Christine Lorne (C), Fredrik Wallén (KD) och Lars Rådén (M) underströk att de inte vill se avgiftsfria hjälpmedel.

– Vi vill att det ska vara lägsta möjliga avgifter, men inte avgiftsfria, säger Fredrik Wallén (KD).

På frågan hur de ser på obegränsat resande med färdtjänsten blev svaren olika. KD vill höja grundtilldelningen med 12 resor per år men vill inte ha ett obegränsat resande. M vill inte heller ha ett obegränsat resande men ser möjligheter att ”skruva på grundtilldelningen och tilldelningen i stort för att göra tjänsten bättre behovsanpassad”.

L vill se ett högre resetillägg och C anser att det inte ska vara obegränsade antal resor men säger att man ska kunna ”resa som man önskar utan någon större kontroll”.

S vill i första skedet ge 250 resor men i steg två ska det vara en obegränsad tilldelning av färdtjänstresor. SD ville inte utlova några fler färdtjänstresor men betonade att chaufförerna ska vara utbildade och ”förstå sitt uppdrag”. MP och V vill se en fri tilldelning av resor.

– Det ska vara ett fritt resande utan några begränsningar. Vi ser färdtjänsten som en del av den allmänna kollektivtrafiken, säger Anna Sehlin (V).

Det kommer att arrangeras fler möten under året där Funktionsrätt Stockholm tar tempen på politikerna genom att ställa de hetaste funktionsrättsfrågorna inför valet 2022.

Text: Jonas Jönsson

känna sig diskriminerad.

Även när det gällde Funktionsrättskonsekvensbeskrivning – för att underlätta tillgänglighetsarbetet i regionen var politikerna eniga. FKB ska finnas med innan beslut fattas var den allmänna synen.

Men det var inte bara samsyn. I frågan om kostnaderna kring hjälpmedel lyste den politiska oenigheten igenom.

Anna Sehlin (V) och Sandra Ivanovic (MP) påpekade att de vill ha avgiftsfria hjälpmedel. Roland Johansson (SD) var också positiv till avgiftsfria

Hon dansar fram mjuka, skö

Norea Humla svänger och snurrar och vrider sig med mjuka rörelser bredvid bassängkanten i vattenhuset Sfären. Med dansanta rörelser visar hon deltagarna olika övningar som gör underverk för leder och muskler.

”Sträck ut”, ”åk slalom”, ”långa armar” och ”känn motståndet”. Norea Humla instruerar med lugn och mjuk röst när hon ger olika direktiv till en handfull deltagare som koncentrerat gör övningar i det varma vattnet i Vattenhuset Sfären i Bergshamra. Och de vet precis vad hon menar för det är en trogen skara som kommer på vattengympan. Deltagarna utför noga alla övningar på sitt sätt. Samtidigt är det en glad och uppsluppen stämning med mycket skratt.

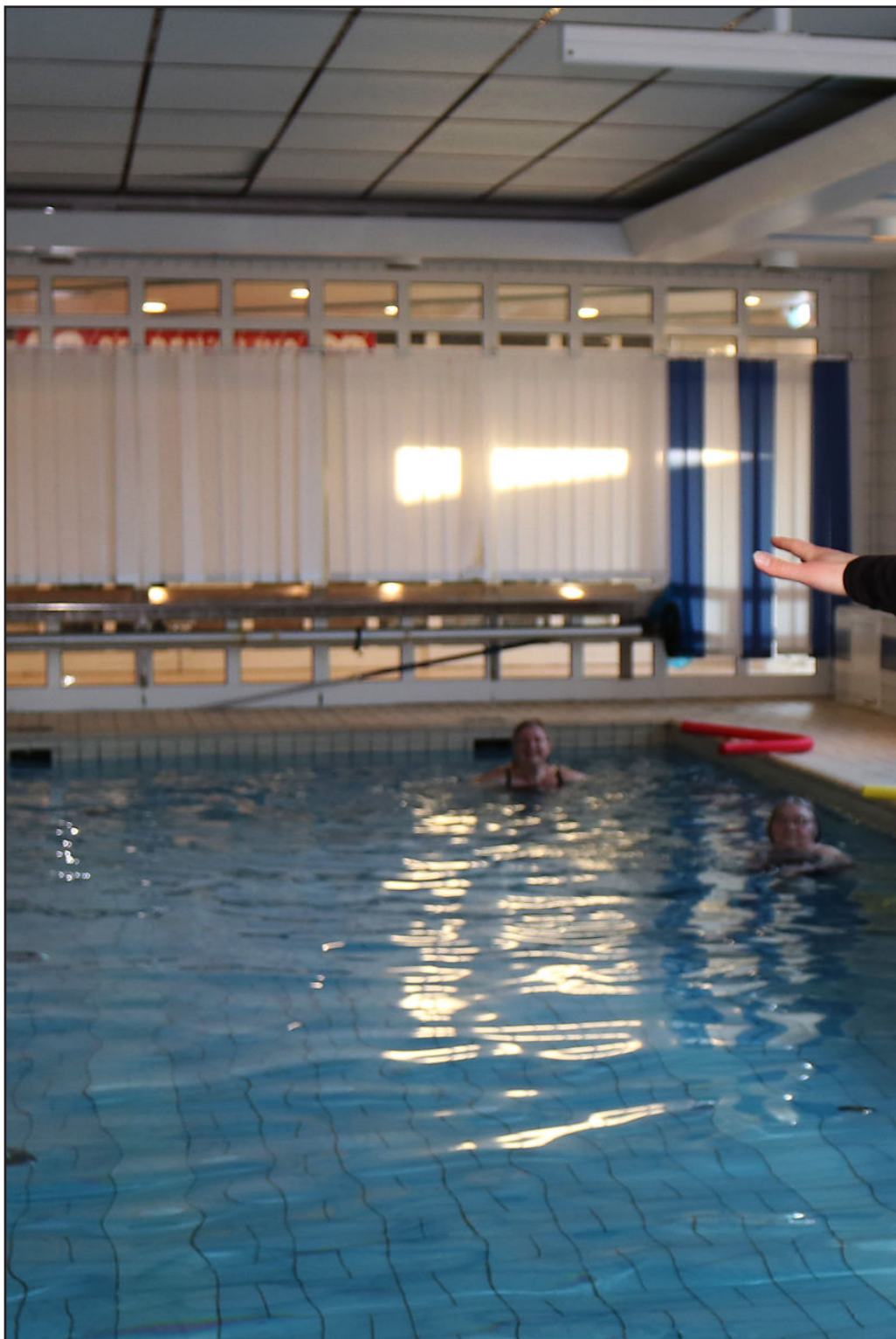
– Det är ett fint samspel mellan mig och dem som tränar. När de kliver ner i vattnet får de en frihet och rörlighet som de inte har på land, säger Norea Humla.

Hon fokuserar på rörelser för att stärka muskler och mjuka upp leder.

– Bara att de kliver ner i det varma vattnet har en välgörande effekt. Vattenträning ger en ökad blodcirkulation och syreupptagningsförmåga. Dessutom sjunker hjärtfrekvensen. Men kanske ändå att smärtlindringen under och efter bassängträningen är det som uppskattas mest.

Norea Humla understryker vilken skillnad träning i varmt vatten gör för RTP-S medlemmar. Hon berättar om en man som byggde upp styrkan i axlarna med vattenträning så att han nu kan gå med hjälp av kryckor i stället för att sitta i rullstol.

– Eftersom lederna belastas betydligt mindre i vatten än på land är vattenträning en skonsam och effektiv träningsform. Det är viktigt att träna regelbundet. Mina deltagare säger ofta att de mår sämre när de inte kunnat



Norea Humla visar med tydliga och dansanta rörelser hur deltagarna ska röra sig i det cirka 33-gradiga vattnet. ”J ska börja för vattengymnastik gör sådan skillnad” säger hon.

vara med på ett tag. Vattengympan gör skillnad.

Noreas mor Lisel Humla är också

instruktör i vattenträning bland annat för RTP-S och Norea har gått som lärling hos sin mor sedan barnsben.

Köna och nyttiga övningar



et. "Jag trivs jättebra. Jag får så mycket energi från alla deltagare som jag vill ge tillbaka. Jag vill så gärna att fler

Norea är förutom utbildad instruktör i vattenträning även utbildad yrkesdansare med fokus på modern dans.

– Så jag har mycket som jag kan plocka ifrån och överföra till vattengympan.

Foto: Jonas Jönsson

Bad

Personskadeförbundet hyr in sig på nio olika bad i Stockholms län och där det också bedrivs vattengymnastik.

Förutom Vattenhuset Sfären i Bergshamra finns Beckomberga simhall, Nacka sjukhus, Långbrobadet, Dragongården, Aktiv Re Åkersberga, Norrtälje badhus, Södertälje Allaktivitetshuset och Vattenhuset Älvsjö.

Det finns ledare vid de flesta av baden. Badavgiften under våren är 320 kronor per termin.

Noreas med omsorg valda rörelser utvecklar och förbättrar deltagarnas rörelseförmåga. Och alla kan vara med oavsett skada.

– Det är viktigt att vara flexibel och lyhörd i min roll som instruktör. Även om vi tränar i grupp så finns det alltid utrymme för individuell anpassning beroende på dagsform. Jag uppmuntar mina deltagare att framförallt lyssna på sina kroppar.

För tredje terminen i ordningen står 24-åriga Norea på bassängkanten. Och hon ser fram emot fler terminer, fler deltagare och fler grupper.

– Jag vill så gärna att fler ska börja. Om man har ont i kroppen och det känns jobbigt och tungt att röra sig så gör det varma vattnet en gott, säger Norea och tillägger:

– Kom hit som du är. I vattnet kan alla röra sig friare än på land. Jag vill att alla ska få uppleva känslan av att röra sig i vattnet för den är fantastisk.

Text: Jonas Jönsson

Hjälpmedelscentralen har återgått till

Regionens besparingar innebär att en patientavgift tas ut på hjälpmedel som elskوتر, ben- och armtränare och att tyngdtäcken inte längre kan förskrivas. Viktoria Edefur, verksamhetschef Hjälpmedel Stockholm framhåller att personalen inledningsvis fick motta ett 100-tal uppretade samtal. Men nu har verksamheten återgått till det normala.

När politikerna i Region Stockholm 2020 klubbade igenom besparingar på 64 miljoner så drabbades funktionsnedsatta hårt. Eftersom många funktionsnedsatta lever på marginalen så blev kritiken till en början intensiv. Besparingarna innebar att de som tidigare hade fått hjälpmedel utskrivet fick betala själv från egen ficka. De hjälpmedel som användarna fick betala själva var bland annat elskوتر, arm- och bentränare och tyngdtäcken. Hjälpmedel Stockholm Långbro, som hjälper personer som har behov av till exempel rullstol och elrullstol, blev nedringda.

– Initialt fick vi ett 100-tal samtal. Den vanligaste frågan var varför man hade infört avgifter. Och på den frågan svarade vi att det inte var vårt beslut utan att det var ett politikerbeslut, säger Viktoria Edefur.

Det var många användare som hade synpunkter i början men nu har det avtagit. Situationen på Hjälpmedel Stockholm har återgått till det normala. Men frågan är vilka konsekvenser beslutet har gett.

– Det finns en risk såklart att de som har behov av hjälpmedel tackar nej när de själva måste betala. Men jag har inget underlag på vilka konsekvenser detta kan ha resulterat i, säger Viktoria Edefur.

De nya egenavgifterna innebar ingen större förändring för Hjälpmedel Stockholm.

– Vi är i ständig förändring. Det



På hjälpmedelscentralen i Stockholm finns många hjälpmedel uppställda i väntan på att bli använda.

Foto: Jorma Taavitsainen

händer saker hela tiden och vi måste följa med i samhällsutvecklingen som till exempel ny teknik. Idag, med en allt äldre befolkning, så är det fler människor som har behov av hjälp-

medel. Vår verksamhet är så stor. Nu togs några produkter bort men vi har så många andra produkter, säger hon. Pandemin påverkade mycket mer på verksamheten.

I det normala efter upprörda samtal

– I mars 2020 blev det en nedgång. Ingen kom till oss. De som hade behov av service ställde ut hjälpmedlet utanför dörren. Vi kom och hämtade och sedan åkte vi tillbaka och ställde hjälpmedlet utanför dörren. Våra ute-tekniker åkte



Viktoria Edefur.

Foto: Yanan Li

till bostäder, vårdboende och skolor. Vår servicepersonal fixade service även i användarens trädgård. Vi gjorde allt patientsäkert.

Har ni fått fler brukare under pandemin som behöver syrgasapparater?

– Ja, efterfrågan på syrgasapparater ökade mycket. Men trots problem med leveranser så lyckades vi säkerställa alla behov.

Upplever du att många har trasiga hjälpmedel för att de inte vågar lämna tillbaka och byta under coronapandemin?

– Ja vi har sett en minskning, men när allt fler har fått vaccin så har allt fler vågat komma hit. Hur många som inte har fått hjälp vet jag inte, men jag tror inte att det är en stor grupp.

Hur ser framtiden ut angående hjälpmedelsfrågan?

– Vi har mycket att diskutera. Vad är ett hjälpmedel? Hur ska hjälpmedel användas och klassificeras? Om en produkt är bra för användaren men inte är klassificerad som hjälpmedel, ska regionen då köpa in detta hjälpmedel? Det handlar också om hållbarhetsfrågor. Individer vill gärna ha det senaste och nyaste, men man kanske ska börja återanvända hjälpmedel? Frågan är den enskilda viljan kopplad till samhällets resurser, säger Viktoria Edefur.



När politikerna i Region Stockholm klubbade igenom att det skulle ske besparingar blev många funktionsnedsatta upprörda. Men nu har kritiken avtagit och verksamheten har återgått till det normala.

Foto: Jorma Taavitsainen

– Befolkningen blir större och äldre och allt fler behöver hjälpmedel, men samtidigt blir vi piggare och friskare allt längre upp i åldrarna. Detta kan-

ske tar ut varandra. Det är många strategiska frågor som vi jobbar med just nu, fortsätter Viktoria Edefur.

Text: Jonas Jönsson



Assistans efter dina önskemål

Delaktighet - Kunskap - Närhet - Förebilder

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

Kontakta Anita Falk

Tel. 08-555 44 098

anita.falk@aleris.se

www.aleris.se/rehabstation

Aleris
Rehab Station

Hjälpmedel för dem med rullstol

Det är viktigt med sociala kontakter och att känna sig självständig. Och det kan vara speciellt viktigt för dem som är rullstolsanvändare. Med motoraggregat till rullstolen kan vardagen förenklas både socialt och konditionsmässigt.

Den allmänna rekommendationen för fysiska aktiviteter är 30 minuter varje dag eller 50 minuter tre dagar i veckan. Dessutom bör var och en styrketräna två gånger i veckan. Det hävdade Håkan Johansson, distriktansvarig säljare för företaget Invacare på Fokus Hjälpmedelsmässan i Kista i slutet av förra året. I sitt föredrag berättade han att 150 000 människor i Sverige sitter i rullstol och att cirka 50 procent av dessa har ont i nacke och axlar.

– Därför måste vi skapa förutsättningar för dem som inte har lika lätt att motionera. Det finns hjälpmedel för rullstol, säger Håkan Johansson.

Eftersom Håkan Johansson jobbar som försäljare på Invacare framhåller han de goda möjligheterna för ett bättre och enklare liv med att använda drivaggregat till rullstolar. När det gäller motion så finns rullstolar med motoriserade drivhjul. Man motionerar och rullar själv men får hjälp av en motor. När det gäller sociala kontakter och frågan om självständighet så finns ett drivaggregat med hjul som man hakar på rullstolen framtill så att rullstolen blir likt en scooter. Det finns även ett motordrivet drivaggregat som en ”hjulsvars” bakom rullstolen som hakas på så att rullstolsanvändaren kan ta sig fram över backar och låga kanter.

– Syftet med dessa drivaggregat är att främja självständigheten och möjliggöra de sociala aktiviteterna. Med ett aggregat så bestämmer man själv var och när man ska göra något. Man mår bättre. Det är lätt att man tänker att jag är för gammal och så svag, men man ska prova. Testa på ett hjälpmedelcenter, säger han.

Text: Jonas Jönsson



På bilden syns en rullstol som har ett motoraggregat ditsatt. Rullstolen och aggregatet på bilden har ingenting med företaget Invacare att göra.

Foto: Wikimedia commons



Håkan Johansson jobbar som försäljare på företaget Invacare.

Foto: Jonas Jönsson

Fakta: Företag som säljer motoraggregat

Invacare är tillverkare av hjälpmedel för människor med funktionsvariationer. Ett av deras varumärken är Alber, som tillverkar och säljer motoraggregat.

Andra exempel på företag som säljer motoraggregat för rullstolar är Permobil, Decon Wheel AB, Sunrise Medical och Woltornus.

RTP-S lanserar en ny hemsida inom kort

Personskadeförbundet RTP-S ska sätta sin nya hemsida under februari månad.

Hur känns det?

– Roligt!

Det har varit spännande att vara med i hela processen tillsammans med webbyrån. Nu när den snart ska lanseras känns



Karin Johnson.

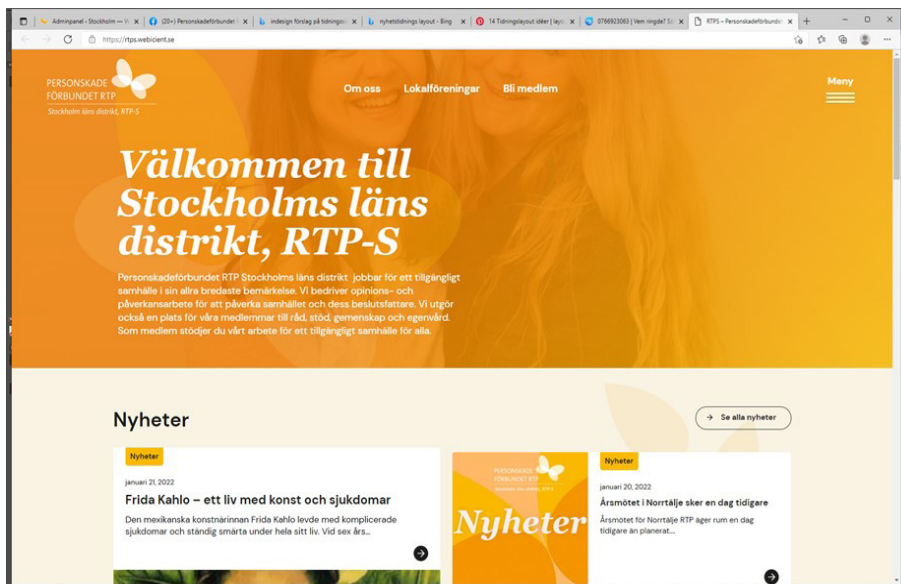
det lite som julaf-

ton, säger Karin Johnson, kanslichef på Personskadeförbundet RTP-S.

Varför gör RTP-S denna satsning?

– Det var dags att byta ut den gamla sidan, och vi ville skapa en sida som presenterar RTP-S och våra aktiviteter på ett tydligt sätt.

Vad hoppas du på att den nya hemsidan ska ge RTP-S medlemmar?



Det är så här som den nya hemsidan kommer att se ut när den blir klar att använda.

Foto: Jonas Jönsson

– Jag hoppas att det ska bli en sida som uppskattas både för att den är snygg och lättnavigerad. Utöver tidningen (RTP-S Aktuellt) är det vårt

viktigast verktyg att nå ut till våra medlemmar, säger Karin Johnson.

Text och foto: Jonas Jönsson



Välkommen in och upptäck våra kliniker och butiker!

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

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

för ett rörligare liv

www.teamolmed.se

teamolmed

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

Vi tar emot dig både med och utan remiss.



Sudha – den amputerade danserskan som erövrade världen



Sudha Chandran, som har en amputerad fot, är en mycket populär danserska från Indien.

Foto: Wikipedia commons

Sudha Chandran gjorde det ingen trodde var möjligt. Mot alla odds blev hon en firad danserska trots en amputerad fot. Med hjälp av talang men också med en stark vilja har hon haft en lång och framgångsrik karriär.

Sudha Chandran föds 1965 i södra Indien. Redan när hon är tre år börjar hon dansa. Under hennes uppväxt så handlar det mesta om skolan och dansträningar och hon visar i unga år att hon var en talang utöver det vanliga. Hon får tidigt engagemang och uppträder på olika scener och får fina recensioner.

En dag, när hon är 16 år, hoppar hon på en buss. Men den bussresan ska förändra hennes liv. Bussen krockar och Sudha och många på bussen skadar sig. Sudha blir lindrigt skadad och bryter lårbenet och får ett sår på sin ankel. Men eftersom det var så många som har skadat sig allvarligt så tas hon emot av ett par unga praktikanter som inte rengör såret. "Detta resulterade i att min fot fick kallbrand och på grund av rädslan för att det skulle sprida sig i hela kroppen, var mina föräldrar tvungna att ta det svåra beslutet att amputera min högra fot. Jag blev förkrossad för det var först då som jag insåg hur passionerad jag kände för att dansa" säger hon i en intervju i tidningen Humans of Bombay. Hon är det enda barnet och hennes föräldrar har därför stora förhoppningar på sin dotter.

– Vi dolde vår sorg för varandra. Vi satt, pratade och skrattade som om ingenting hade hänt. Men ofta gick

jag på toaletten och grät. Det här var min försvarsmekanism, säger hon.

Men dansaren Sudha lät inte en olycka komma i vägen för att uppnå sin dröm. Trots att hon amputerat sin ena fot.

Det tar henne fyra månader att stå rakt och ytterligare tre år av sjukgymnastik för lära sig gå med en protes, en så kallad Jaipur-fot, som består av en gummikärna och en vulkaniserad gummibeläggning. Det är en mjuk multiaxiell konstgjord fot som ger tillräckligt med böjkapacitet dorsalflexion för att en amputerad ska kunna sitta på huk.

Hon minns att folk i hennes närhet sa att "det är så tråkigt att dina drömmar inte kan bli verklighet" och ibland fick hon höra "vi önskar att du kunde dansa". När hon får höra dessa kommentarer så bestämmer hon sig för att lära om det hon gjort i hela sitt liv, det vill säga dansa. Hon tränar och tränar. Och hon tränar hårt och en dag går hon till sin pappa och säger: "Jag är redo att uppträda igen." Pappan blir chockad. Sudha får möjlighet att uppträda på ett college. Showen är helt slutsåld och det står i de lokala tidningarna om Sudhas återkomst. Hon framför Varanyam med lätthet och får stående ovationer. När showen

är över kommer hennes pappa fram och rör hennes protesfot och säger att han "rör vid gudinnans Sarasvatis fötter för du har gjort det omöjliga möjligt."

Hon får fina lovord i tidningar och hennes comeback får stor uppmärksamhet. Hon får ett erbjudande att agera skådespelare i en film som är baserad på hennes eget liv. Och därefter börjar nya jobb rulla in i jämn ström. Hon är speciellt inriktad på sydindisk klassisk dans med namnet Bharatanatyam.

Hon uppträder i Indien, Saudiarabien, USA, England Kanada, Qatar, Kuwait, Bahrain, Yemen och Oman. Hon är med i många långfilmer och i många tv-shower och blir en välkänd dansare och skådespelare. Hon gifter sig 1994 med regissören Ravi Dang och förutom sitt rika artistliv driver hon en dansakademi med sin man.

– Jag ser olyckan som en välsignelse för utan den skulle jag vara en av de miljoner kvinnor som dansar. Men att dansa med en protes gör mig unik. Vi kommer in i det här livet med ett syfte. Jag har varit en stråle av inspiration för inte bara funktionsnedsatta utan även för de utan skador. Jag känner mig som en riktig hjälting, säger hon i en intervju för DNA India.

Text: Jonas Jönsson

Meriterade Gunilla satsar stenk

Med en vilja av stål har Gunilla Wallengren tagit 80 SM-guld, två EM-guld och sex VM-silver. Inte ens en hjärnskakning hindrade henne att delta vid Paralympics i Peking. Nu satsar 42-åringen mot Paralympics i Paris 2024.

Det finns idrottare i världseliten som ställer enormt höga krav på träning och kost. Gunilla Wallengren är en av dem. Gunilla Wallengren har haft en hel del motgångar men med en enorm jävlar anamma attityd har hon haft en lång och väldigt framgångsrik karriär.

Gunilla Wallengren föddes med ryggmärgsbråck och är förlamad från midjan och nedåt. När hon var i fyra-årsåldern började hon i en barngrupp på barnhabiliteringen i Vänersborg, där hon tillsammans med andra funktionshindrade barn fick öva sig på att hantera rullstolen. Varje träff avslutades med race i korridoren och där upptäckte hon tjusningen av att tävla och att åka snabbt.

Hon har provat innebandy, basket, simning och dressyr, men det var friidrott som låg henne närmast om hjärtat.

Redan som 15-åring hade hon sin första internationella framgång vid tävlingar i Kanada.

Gunilla Wallengren tävlar i distanserna 200 meter, 400 meter, 800 meter, 1500 meter och 5000 meter. Hon har radat upp mängder med förstaplatser och är nu uppe i sammanlagt 80 SM-guld. Men karriären har inte alltid gått spikrakt uppåt. Vid Paralympics i Peking 2008 var hon i toppform och hon började med att tävla på distansen 5000 meter.

– Jag var vältränad och taggad. Det var en stor upplevelse att se den olympiska elden tändas, se andra internationella idrottare och bo i OS-byn. Jag såg mig själv ta mig först över mållinjen och sedan stå på pallen, säger hon.



Gunilla Wallengren har samlat ihop mängder med VM- EM- och SM-medaljer och har en lång karriär bakom sig. M

När det var 500 meter kvar av loppet låg hon i en klunga längst fram i fältet. Då körde en motståndare in i hennes rullstol och kraschen blev våldsam. Gunilla körde omkull och slog huvudet i marken. Hon drabbades av hjärnskakning. Landslagsläkaren konstaterade att hon inte kunde fortsätta

tävla under detta OS. Men Gunillas vilja av stål visade sig och med blåmärken och svullett ansikte trotsade hon alla förmaningar. Hon fortsatte tävla och slutade på sjätte plats på 800 meter och åttonde plats på 400 meter.

– Bara man är målmedveten så kan man tänja på gränserna, säger hon.

hårt mot Paralympics 2024



ig. Men törsten efter fler framgångar är lika stark idag. Nu satsar hon hårt inför Paralympics 2024 i Paris.

Foto: Ingela Nilsson

Bara några månader före VM i Doha 2015 drabbades hon av en blodpropp i ena benet. Återigen trotsade hon alla förväntningar. Hon tog sig till final och lyckades åka hem med en silvermedalj.

– Det var en medalj jag blev extra glad att ta. Eftersom förberedelserna

var som de var så kändes det fantastiskt, säger hon.

Gunilla har tagit två EM-guld, sju VM-silver på internationella mästerskap. Och hon har deltagit i tre paralympics. I 26 års tid har hon bedrivit en elitsatsning.

– Jag tränar annorlunda idag än när

Fakta: Gunilla Wallengren

Ålder: 42 år

Bor: Hålanda

Arbete: Hälsovetare

Klubb: Bohus IF Friidrott

Meriter: 80 SM-guld, 6 VM-silver, 3 VM-brons, 2 EM-guld, 7 EM-silver, 10 EM-brons, 6:a i Paralympics 2008 på 800 meter.

Svenska rekord på distanserna 400, 800, 1500, 5000 och 10000 meter.



Gunilla Wallengren

Foto: Jonas Jönsson

jag var yngre. Rullstolen är mer aerodynamisk idag med en lättare design och andra hjul. Jag tränar inte lika mycket men smartare. Jag känner att jag utvecklas fortfarande.

Vad är det som är din drivkraft?

– Jag har inte nått min topp än. Jag känner att jag hela tiden kan bli bättre. Jag är nyfiken på hur långt jag kan nå.

Trots att hon är 42 år siktar hon på medalj på Paralympics 2024 i Paris.

– Då ska jag vara i så bra form som jag överhuvudtaget kan vara. Det gäller att se saker positivt. Att kämpa hårt och nå mina mål har och är en stor del av mitt liv.

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 Sfärens 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	Vårens sista baddag
Vattenhuset Sfären (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30 Bassäng eller sittgympa	13/6
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	14/6
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	16/6
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 13.00	23/5
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Eva Bellbrant 070-061 89 10	Tisdagar 18.00 – 19.30	14/6
Långbrobadet (1+3)	Roswitha Kempe 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	12/6
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70	Måndagar 19.00 – 20.00	13/6
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.30 – 17.15	8/6
Norrtälje Norrtälje badhus (1+2)	Nann Palmgren 070-743 24 73	Torsdagar 14.00 – 16.00	2/6
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Onsdagar 15.00 – 16.00	15/6
Vattenhuset Älvsjö Rehab bassängen (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 16.30 – 17.30	16/6

(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.

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

RTP-S SAMTALSTRÄFFAR

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

Samtalsträffar med boccia tillsammans med Hjärnskadade på RTP-S kansli

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna.

Måndagar klockan 13.00-15.00

Datum: 7, 14, 21, 28 februari. 7, 14, 21, 28 mars. 4, 11, 25 april. 9, 16, 23, 30 maj.

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 RTP-S kansli i Rissne

Samtalsträffar med polioskadade äger rum första onsdagen i varje månad. Klockan 13.00-15.00. Träffarna äger rum på RTP-S kansli på Kavallerivägen 24 i Rissne. Anmälan sker till info@rtps.se eller 08-545 622 60.

RTP-S FRISKVÅRD

Träning på Rehab Station Stockholm, Frösundaviks Allé 4

RTP-S erbjuder nu sina medlemmar att gå till Rehab Station Stockholms gym på måndagar och onsdagar mellan klockan 17.30-19.30 samt på lördagar klockan 13.00-15.00. Det finns även en ledare på plats att fråga om hjälp.

Lättade restriktioner för gymmet

Nu lättas det på restriktionerna på Rehab Station Stockholm. Gymmet är numera öppet för RTP-S medlemmar tre gånger i veckan. (Se notis ovan). Vi följer regeringens och Folkhälsomyndighetens beslut med släppta restriktioner från onsdag 9 februari. Men stanna hemma och undvik nära kontakt med andra om du är sjuk med symtom som kan vara covid-19.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar vuxna personer som inte har vaccinerat sig att vidta särskilda försiktighetsåtgärder. Det innebär att dessa personer bör undvika trängsel och stora folksamlingar inomhus.

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



Aktiviteter

Händer i StorStockholm

Akvarellgruppen söker nya deltagare för en ny och spännande säsong

Vill du börja måla akvarell med Christina Olivecrona? Om ja, anmäl dig till Cecilia Paulsson: cecilia.paulsson@rtps.se

Kostnad: 828 kronor/pers. Bankgironummer: 5963-1515. Akvarellgruppen drar igång den 24 februari 2022 på RTP-S kansli.

Tid: Torsdagar klockan 10.00-13.00. Varannan vecka.

Filmvisning om Antarktis med filmens skapare som ciceron

Den 20 april äger en spännande filmvisning rum på RTP-S kansli. Thomas Ehrner visar då sin egen film "Antarktis i upptäcktsresande Ernest Shackletons spår". Thomas Ehrner kommer berätta om Shackleton, djur och natur på Antarktis.

Tid: Den 20 april klockan 13.00-14.00.

Anmälan senast: Den 13 april.

Anmäl dig till cecilia.paulsson@rtps.se eller till kansliet 08-545-622 60.

Det bjuds även på kaffe.

Se Karl XII:s och Gustav II Adolfs kläder

Passa på att besöka ett av Sveriges absolut mest spännande museum. Vi beger oss till Livrustkammaren i maj. Där finns mycket intressanta föremål och kläder från Sveriges kungliga historia från 1500-talet till idag.

Det finns vapen, rustningar, dräkter och vagnar som berättar om händelser och personer från svensk men också utländsk historia.

Tid: Den 11 maj, klockan 13.00-14.00.

Anmälan senast: Den 27 april.

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

Få hjälp med din egen släkthistoria med en stadsarkivarie från Norrköping

I maj planeras ett föredrag om släktforskning. Saknar du pusselbitar till din egen historia? Går det att leta efter och i så fall var? Släktforskning i all ära men ibland undrar du kanske över vad som hänt och varför i din egen livshistoria! Går det att få svar på frågorna? Hur söker man efter sådant?

Detta och mycket annat kommer Pernilla Matsson, Stadsarkivarie i Norrköping att ta upp i ett föredrag i slutet av maj. Mer info i nästa nr av denna tidning.

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!

Våravslutning med Storstockholms lokalförening planeras i juni månad

Storstockholms lokalförening kommer att arrangera en våravslutning eventuellt i Hagaparken i juni. Mer information i RTP-S Aktuellt nummer 2.

Storstockholms lokalförening har även planer på att dra i gång en bokcirkel.

Men finns det intresse för det bland våra medlemmar? Hör av er till kansliet 08-545 622-60 om intresse finns.

För alla aktiviteter gäller att de kan bli inställda med kort varsel. Håll utkik på hemsidan eller vår facebook sida efter information.

Händer i Norrtälje

RTP Norrtälje fortsätter med badandet

RTP Norrtäljes medlemmar kommer även fortsättningsvis bada i Norrtälje badhus. Sista baddag är den 2 juni.

Årsmötet flyttas till den 23 februari

RTP Norrtäljes årsmöte flyttas en dag. Det nya datumet är den 23 februari klockan 18.00. Mötet blir ett telefonmöte. Föranmälan krävs. Kontakta Marie Kärin 070-3161007 eller marie57karlin@gmail.com

Norrtälje stad fyller 400 år och det ska firas med en stadsvandring

I år fyller Norrtälje 400 år. Det ska RTP Norrtälje fira med att genomföra en stadsvandring.

Det kommer att annonseras på hemsidan när det finns ett datum.

Det planeras även en vårutflykt/vårfest och en badavslutning. Det kommer att annonseras på hemsidan när det finns ett datum. Hör av dig om du har förslag på aktivitet/verksamhet som föreningen eventuellt kan anordna.

Kontakta Marie Kärin 070-3161007 eller mejla marie57karlin@gmail.com.



RTP-S Resor

RTP-S Aktivitetskommitté planerar för följande resor under 2022. Vi följer Folkhälsomyndighetens restriktioner och vid fortsatt pandemi med ökad smittspridning blir resorna inställda.

Följ med på en härlig och intressant dagsresa i maj till den vackra trästaden Nora



Nora är en välbevarad trästad som får besök av Personskadeförbundet RTP-S medlemmar i mitten av maj månad.

Foto: Frida Edlund

Fredagen den 13 maj 2022

Vi åker från Kavallerivägen kl. 08.15. På väg till Nora stannar vi och dricker förmiddagskaffe med smörgås. Nora är en välbevarad trästad och det känns nästan som att stiga in i ett museum. Gatorna ligger i det klassiska rutmönstret, de gamla trähusen och gårdarna ser nästan ut som de gjorde på 1700- och 1800-talet. Det är många kullerstensgator och många skvaller speglar. Nora hade en stor betydelse för järnhanteringen i Bergslagen den första normalspåriga järnvägen för persontrafik, den användes dock huvudsakligen för järnleveranser.

Har ni läst den svenska deckardrottningen Maria Lang? Nästan alla hennes mord utfördes i Skoga som är täcknamn för Nora. Dagmar Lange som hon egentligen hette är uppvuxen i Nora och bodde här från 1979 till sin död 1991. När vi kommer till Nora möts vi av en guide som kommer

att ta oss med runt i Nora och berätta om staden (vi åker buss). Efter guidningen tar vi oss en bit utanför staden och till Åkerby Herrgård som ligger vackert vid Fåsjön där lunchen väntar på oss. Vi äter och njuter av omgivningarna innan vi åter sätter oss i bussen och åker hemåt. Beräknas vara tillbaka på Kavallerivägen cirka klockan 18.30 efter en härlig dag i goda vänners lag.

Pris för resan är 664 kronor för medlemmar och 830 kronor för icke medlemmar, inklusive resa i turistbuss med hiss för rullstolar, förmiddagskaffe/te, lunch och guidning.

Intresseanmälan skall göras senast: 31 mars 2022 till RTP-S kansli telefon 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

OBS! Bindande anmälan efter 1 maj 2022. Kom ihåg att anmäla hjälpmedel, specialkost och undvik starka dofter.

Arrangör Aktivitetskommittén & Sundbergs Buss AB

Glöm inte bort att anmäla er till Liljevalchs Vårsalong 2022

Även i år arrangerar RTP-S två besök till Liljevalchs Vårsalong. Första gruppen onsdagen den 2 mars klockan 13.00. Andra gruppen onsdagen den 9 mars klockan 13.00.

Plats: Djurgårdsvägen 60.

Entréavgift: 80 kronor /person betalas till

Bg 134-6261 eller Swish 1236783112 senast

28 februari. Märk betalningen med "Liljevalchs".

OBS! Tyvärr måste vi begränsa antal deltagare, manuella rullstolar samt elmoppar enligt önskemål

från Liljevalchs till max 15 deltagare.

(5 manuella rullstolar och 2 elmoppar) per gång.

Anmälan snarast! Anmälan är bindande!

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

Vid anmälan, vänligen meddela vilken dag du vill gå.

Kontaktperson: Cecilia Paulsson 08-54562264.

Vänligen var där i god tid innan kl. 13.00. Guide vid båda tillfällena. En hjälpare finns på plats vid varje tillfälle!

Ang. Covid-19 följer vi FHM:s rekommendationer.

Arrangör: Aktivitetskommittén

RTP-S Aktivitetskommitté planerar för följande resor under 2022. Vi följer Folkhälsomyndighetens restriktioner och vid fortsatt pandemi med ökad smittspridning blir resorna inställda.

Passa på och koppla av och njut av en fyradagarsresa till Värmland och Dalsland

Dag 1, 29 augusti

Vi börjar dagen på Kavallerivägen med avresa kl. 08.30. Dagens första mål är Arboga där det blir förmiddagskaffe. Vi njuter av kaffet och fortsätter sedan vidare upp mot Karlstad där vi kommer att bo i tre nätter. Vi gör en avstickare i Karlskoga till Alfred Nobels Björkborn där vi kommer att besöka Alfreds laboratorium. Alfred var född i Stockholm, vid 9 års ålder flyttade familjen till St. Petersburg där han växte upp och utbildade sig. Alfred bodde under olika perioder i livet både i Paris, San Remo och USA.

Han ägde också Björkborn som gjorde att han vid sin bortgång räknades som svensk medborgare, tur var nog det för annars hade inte hans testamente godkänts och Nobel Priserna inte funnits. E18 tar oss den sista biten till Karlstad där vi gör oss hemmastadda på hotellet och äter en gemensam middag i matsalen.

Dag 2, 30 augusti

Efter en stärkande frukost börjar dagens äventyr, idag kommer guiden Jan Pettersson vara med oss och berätta om Värmland och det vi ser under färden.

Första stoppet är Klässbol linneväveri, vi börjar med en guidning genom väveriet innan vi gör ett besök i butiken och kanske handlar något av deras fantastiska alster. Vi fortsätter till Arvika där vi kommer att äta lunch men också besöka Rackstad museet. En guide möter oss här för att berätta om Rackstad kolonin och alla dessa fantastiska konstnärer. Vi avslutar dagen med gemensam middag på hotellet.

Dag 3, 31 augusti

Efter frukostbuffén är det Dalsland som väntar i dag. Vi åker till Håverud och besöker Kanalmuseet där det berättas om hur det var att leva utmed Dalslands kanal. Här finns också Dalslands center (där det tidigare har varit pappersbruk) vilket vi utforskar på egen hand, där finns glashytta, affär, turistinformation och café.

Nu är det dags för lunch och vi tar plats i bussen och tar den vackra Brudfjällsvägen till Baldersnäs Herrgård där vi ska äta lunch. Nuvarande huvudbyggnad stod färdig år 1910 byggherre var Rudolf Liljekvist, hans släkten ägde egendomen till 1975. Efter det har det varit olika ägare bland annat Ingvar Oldsberg.

Idag är egendomen delad, jordbruket har en ägare, herrgården och parkområdet ägs av Anders Kihlberg. Efter en god lunch i den vackra miljön både inne och ute åker vi tillbaka till Karlstad.

Dag 4, 1 september

Även idag börjar vi dagen med en god frukostbuffé innan vi påbörjar hemresan. Via Örebro kommer vi till Kolbäck och Westerqvarn för att där äta lunch och njuta av den gamla kvarnbyggnaden. Vi fortsätter till Västerås som under senare år har genomgått en stor förvandling i områdena kring Mälaren. I Västerås möter vi guiden Kerstin som kommer att berätta om Västerås i nutid och dåtid.

Efter en intressant resa genom Västerås är det dags att ta oss sista biten till Sundbyberg. Vi kommer till Kavallerivägen ca kl. 17.30 efter fyra dagar på resande fot och många minnen från vackra Värmland och Dalsland

Pris för resan är 5000:- för medlemmar och 6.250:- för icke medlemmar.

Enkelrumstillägg 1680:-.

Inklusive resa i turistbuss med lyft för rullstolar, del i dubbelrum med frukost, förmiddagskaffe dag 1, lunch 4 dagar, middag 3 dagar, entréer och visningar enligt program, lokalguider.

OBS! Intresseanmälan skall göras senast 30 juni 2022 till RTP-S kansli tel. 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

Anmälan är bindande efter 31 juli 2022.

Kom ihåg att anmäla eventuella hjälpmedel, specialkost och att ej använda starka dofter. Det kan eventuellt bli förändringar i programmet pga. Covid-19.

Arrangör: RTP-S Aktivitetskommitté och Sundbergs Buss AB.



I den vackra herrgården Baldersnäs herrgård ska lunch intagas.

Foto: Wikimedia commons

Norrtälje firade RTP 75 år med digert julbord

Undrar vad Ellika Ljunggren och hennes kompisar hade tänkt, om de vetat att vi ganska långt ut i Ålands hav, skulle fira föreningens 75-års jubileum år 2021.

Visserligen har föreningen bytt namn ett par gånger: från Riksföreningen för barnförslamade till RTP där bokstäverna nu står för Rehabilitering, Tillgänglighet och Påverkan. Barnförslamning eller polio är i det närmaste utrotat. Trots det finns det hela tiden nya utmaningar att ta tag i.

Tiden rusar, det är redan fem år sedan vi firade föreningens 70-årsjubileum med stort kafferep. Det var också trevligt med många som hjälpte till, både med att baka och diverse sysslor. Det är verkligen det som gör en förening levande.

I ett pandemiår som detta blir det ganska snålt med kontakterna, så vi bestämde oss för att göra en träff, både för julfest och 75-årsjubileum. Även om det inte fanns några restriktioner just när vi träffades, så valde vi ändå att tänka oss för lite. I stället för gående bord valde vi en jultallrik, och den var fylld med underbart god julmat. I stället för långbord valde vi små bord med fyra runt varje. Det



Med sadelskydd på huvudet firade Norrtäljes lokalavdelning att RTP funnits i 75 år.

blev inte heller så dumt, det gjorde samtalen lite mer personliga. I vanlig ordning hade vi en frågesport och ett lotteri. Vann man inte på det ena, så kanske man vann på det andra. För-

hoppningsvis gick alla hem med varsin liten julkapp. Självt vann jag stort, kan det ha att göra med hur många lotter man köper?

Bild och text: Nann Palmgren

Trots pandemin kunde RTP Norrtälje åka på en julmarknad

Ja, det blev av! Trots pandemi och en liten olycka kunde vi genomföra vår utflykt till Breviks Loge på Rådmansö. Även om det blev lite försenat, men vad gjorde väl det.

Det är så inbjudande och julpyntat utanför så man stannar gärna till där en stund för det är så fint. Under den stunden kunde vi väl känna den kyla som bara verkar finnas i Roslagen. En råkall, fuktig kyla som går genom märm och ben.

Desto skönare att komma in i värmen, till en skönt värmande brasa och en riktig jul-lada. Där fick vi starta med glögg och pepparkakor, och det värmdes gott.

Sedan fanns det tillfälle att beundra alla saker, eller inhandla några julkappar. Ett bra tillfälle att köpa fina presenter.

Därefter blev vi bjudna på kaffe och goda bakverk. Det var väldigt skönt att sjunka ner i den stora soffan framför brasan och låta sig väl smaka av allt det goda.

När jag sedan skulle betala snubbade jag över en toppenfin ljuslykta i kassan, inte till mig, utan i present, men.....som vi sagt så många gånger, ljuslyktor kan man inte få för många av.



Bild och text: Nann Palmgren

Ett skönt besök på Breviks loge på Rådmansö.

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

Hernan Ravanal, Nordvästra Storstockholms lokalförening

Inger Hovind, Nordvästra Storstockholms lokalförening

Tina Blomberg, Storstockholms lokalförening

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 2022 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

073-960 10 00

Gunilla Johansson

070-926 11 31

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Sven-Axel Lundström

073-692 42 44

Steinar Hovind

070-204 62 80

Södertälje lokalförening

Karin Jutengren

070-329 97 26

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. Beslut om medlemsavgift
- F. Fastställande av antalet ledamöter i styrelsen
- G. Behandling av motioner
- H. Styrelsens förslag
- I. 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
- J. Fastställande av budget och verksamhetsplan för verksamhetsåret
- K. Mötets avslutande

Läs om aktuella nyheter och tips på Personskadeförbundet RTP-S hemsida och på RTP-S Facebooksida:

<https://rtps.se/>

<https://www.facebook.com/PersonskadeforbundetRtpS>

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 17 mars 2022 klockan 17.00

Plats: Årsmötet genomförs digitalt.

OBS! Motion till årsmöte kan framställas av lokalförening och ska vara distriktsstyrelsen tillhanda senast **3 mars 2022**.

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 10 mars** till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Torsdagen den 24 februari 2022 kl. 16.00 – 18.30

Plats: ABFs lokaler Västra Bangatan 31E i Märsta.

Anmälan senast 18 februari 2022 till Hernan Ravanal 070-739 08 85

Föredragningslista: se sid 24.

StorStockholms lokalförening

Onsdagen den 16 februari 2022 klockan 13.00.

Plats: Årsmötet genomförs digitalt.

Anmälan senast 10 februari 2022 till lottangard@gmail.com eller till kansliet 08-545 622 64. Föredragningslista: se sid 24.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 26 februari 2022 klockan 14.00.

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1 a. Keramiken.

Anmälan senast 18 februari 2022

Du kan delta fysiskt om du är fullvaccinerad och utan symtom. Kan du inte delta fysiskt kan du delta via telefon

på mötet eller via teams.

Mobilnumren som du kan ringa på för att delta på årsmötet är följande Eva Molnár 070-486 95 13 eller

Liiza Pettersson 073-388 77 74.

Föredragningslista: se sid 24.

Med vänliga hälsningar

Styrelsen

Norrtälje lokalförening

Onsdag den 23 februari 2022 klockan 18.00 - 20.00.

Telefonmöte. Föranmälan krävs.

Anmälan senast 18 februari 2022 till Anita 0176-179 80.

Valberedningen:

Nanna Välimaa 073-960 10 00

Gunilla Johansson 070-926 11 31

Föredragningslista: se sid 24.

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



RTP-S planerar en digital föreläsning om hur viktig kosten är under pandemin

Någon gång under våren planeras en digital hälsoföreläsning. Föreläsningen ska handla om vilken kost som är mest lämplig under coronapandemin. Eftersom coronapandemin har inneburit att många har blivit mer stillasittande är kosten extra viktig. Mer information om när föreläsningen blir av publiceras på RTP-S hemsida och Facebooksida.

Samplanering av resor borttagen till och med 28 februari

Samplanering av resor är fortsatt borttagen till och med 28 februari 2022. Detta beslut fattades den 15 december 2021 i färdtjänstnämnden och då hade nyhetsbrevet redan gått ut till färdtjänstresenärer.

Högekostnadsskyddet för färdresor höjs under 2022

Högekostnadsskydd för färdtjänstresor höjs och även avgiften för resor höjs, liksom det lägsta beloppet vid särskild avgift. Resor per 3-milssträcka är 86 kronor, Högekostnadsskydd för resor per månad är 970 kronor fullt pris och 650 kronor för nedsatt pris.

Högekostnadsskydd för medresenär per månad är 970 kronor och nedsatt pris 650 kronor. Medresenärpris är 40 kronor per resa. Lägsta pris vid särskild avgift är 62 kronor (då man tar en taxi för eget bruk och betalar 50 % av taxameterpriset). Om du har tillgång till dator och internet, kan du gå in på färdtjänstens hemsida där det finns aktuell information.

www.fardtjansten.regionstockholm.se

Nästa nummer av RTP-S Aktuellt utkommer den 13 maj

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 13-19.

FEBRUARI

Onsdag	16	Årsmöte StorStockholms lokalförening
Fredag	18	Anm. Årsmöte Nordvästra Sthlm
Fredag	18	Anm. Årsmöte Södertälje lokalförening
Fredag	18	Anm. Årsmöte Norrtälje lokalförening
Måndag	21	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	21	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	23	Årsmöte Norrtälje lokalförening
Onsdag	23	Träning Rehab Station Stockholm
Torsdag	24	Årsmöte Nordvästra Sthlm lokalförening
Torsdag	24	Akvarellkursen börjar
Lördag	26	Årsmöte Södertälje lokalförening
Lördag	26	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	28	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	28	Träning Rehab Station Stockholm

MARS

Onsdag	2	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	2	Liljevalchs vårsalong
Torsdag	3	Motion till RTP-S Distriktet årsmöte
Lördag	5	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	7	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	7	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	9	Liljevalchs vårsalong
Onsdag	9	Träning Rehab Station Stockholm
Torsdag	10	Anm. till RTP-S Distriktet årsmöte
Lördag	12	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	14	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	14	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	16	Träning Rehab Station Stockholm
Torsdag	17	Årsmöte RTP-S Distriktet
Lördag	19	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	21	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	21	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	23	Träning Rehab Station Stockholm
Lördag	26	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	28	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	28	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	30	Träning Rehab Station Stockholm
Torsdag	31	Anm. Resa till Nora

APRIL

Lördag	2	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	4	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	4	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	6	Träning Rehab Station Stockholm
Lördag	9	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	11	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	11	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	13	Anm. Filmvisning om Antarktis
Onsdag	13	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	20	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	20	Filmvisning om Antarktis

Lördag	23	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	25	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	25	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	27	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	27	Anm. Livrustkammaren guidad visning
Lördag	30	Träning Rehab Station Stockholm

MAJ

Måndag	2	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	4	Träning Rehab Station Stockholm
Lördag	7	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	9	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	9	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	11	Träning Rehab Station Stockholm
Onsdag	11	Livrustkammaren guidad visning
Fredag	13	Resa till Nora
Lördag	14	Träning Rehab Station Stockholm
Måndag	16	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	23	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	30	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade

AUGUSTI

Måndag	29	Resan till Värmland och Dalsland
--------	----	----------------------------------

Här finns vi på RTP-S !



**Kavallerivägen 24, 3 tr,
Rissne Torg,
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, 512 stannar vid Rissne Torg



Parkering, flera platser mittemot Kavallerivägen 24



Hiss 2 st i entrén

Välkomna!



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

Meddelanden kan inte lämnas till växeln. Växeln upprepar bara att man står i kö.

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 Kärllin 070-316 10 07 marie57karlin@gmail.com

Södertälje lokalförening

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

Restips

Bergianska trädgården är en botanisk trädgård och en trevlig plats för rekreation och picknick. När snön försvinner och solen börjar värma är Bergianska trädgården ett trivsamt utflyktsmål.

Vägen till de tre växthusen är plan och om man promenerar runt Bergianska trädgården utmed vattnet är vägen förhållandevis plan. Det är med andra ord ett bra utflyktsmål för de som använder rullstol.

Missa inte att besöka Den japanska dammen som anlades till Bergianska stiftelsens 200-årsjubileum 1991. Dammen är tänkt som en egen liten trädgård i trädgården, avskärmad av skogen omkring. Med rullstol är enklast att fortsätta utmed vattnet. Efter en kort promenad dyker det unika Victoriahuset upp som byggdes omkring år 1900 för att odla världens största näckros jättenäckrosen Victoria. Namnet har växten fått efter den engelska drottningen Victoria. Växthuset har en stomme av

gjutjärn täckt med dubbelt glas och idag finns det bara enstaka växthus kvar av den här typen.

Bredvid Växthuset ligger Victoria dammen som är ungefär lika gammal. Där växer det många olika typer av vackra näckrosor. En bra avslutning är att besöka Gamla orangeriet som ursprungligen byggdes för tropiska växter. Idag inryms en restaurang i byggnaden som är öppet året om.

Angöringsplats för färdtjänst och taxi är på parkeringsplatsen med gatuadress Gustafsbergsvägen 4.

Åker man buss stannar buss 50 vid hållplats Bergiusvägen och buss 540 stannar vid hållplats Frescati. Med tunnelbana så går man av vid Universitetet. En promenad från T-banan till Bergianska trädgården tar 15 minuter med rullstol. Toaletter för funktionsnedsatta finns i Edvard Anderssons växthus, i det Gamla Orangeriet samt vid vattnet till höger om Victoriahuset.

Kontakta oss

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.

Vi har Swish!

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

Swishnummer: 1236783112

Postpoliomottagningens kontaktinformation:

Telefon: 08-123 576 41

Telefontid måndagar: Klockan 10.30–11.30

Onsdagar: Klockan 08.30–09.30

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

Besöksadress:

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



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

Kurser i Ronnie Gardiners Metod



**12 kurstillfällen på torsdagar, med start
3 mars.**

Ronnie Gardiner kurs 14:00 – 16:00:

**3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 7/4, 14/4, 21/4, 28/4,
5/5, 12/5 och 19/5**

Det kommer att vara två grupper denna termin. Båda
grupperna är 45 min lång med en gemensam fika på
30 min, om inte Covid ökar.

Lättgrupp, start 14:00

Avancerad grupp, start 15:15

Begränsat antal platser så skynda in med din anmälan!

Rehabiliteringsmetoden fungerar som en cirkelträning för hjärnan där färger, symboler, ord, rörelser och rytm blandas och får båda hjärnhalvorna att arbeta på ett lekfullt sätt, samtidigt som balanssinne, minne, motorik, koncentrations- och rörelseför-
måga stimuleras. RGM har med stor framgång använts för personer med förvärvad hjärn-
skada, Parkinson och utbrändhet.

Itte Nygren, som leder kursen, är musikerterapeut och har mer än 10 års erfarenhet av att jobba med Ronnie Gardiners metod i nära samrörelse med grundaren och jazztrummisen Ronnie Gardiner.

Kurserna sker i samverkan mellan Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft Stockholms län, Afasi-
föreningen i Stockholms län och Personskadeförbundet RTP-S.

Anmälan: Till Hjärnkrafts kansli på tfn: 08- 447 45 31 eller mejl: stockholm@hjarnkraft.se

Var: Afasicenters lokaler på Sabbatsbergsvägen 6, nära St. Eriksplan.

Kostnad: 100:- för 16 tillfällen för medlemmar i Hjärnkraft/Afasi/Personskadeförbundet