



Nr 1
2024

RTP-S

AKTUELLT

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S
STOCKHOLMS LÄN

Handprotes med fingertoppskänsla är under utveckling

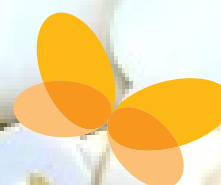
Sid 8-9

Priofrågor för ryggmärgsforskningen

Sid 12-13

Hanane är den omtyckta gymledaren

Sid 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

Aktiviteter	4-7
Protes ger känsel uti fingertopparna..	8-9
Fritidsbanken lånar ut gratis.....	10-11
Frågor hjälper ryggmärgsskadade.	12-13
Whiplashskadade riskerar käksmärta.	14
Hanane är en omtyckt gymledare.....	15
Fler funktionsnedsatta ska få arbete...	16
LSS firar 30 år i år.....	17
Bridge är en bra hjärngympa.....	18-19
Filmkomikern med åtta fingrar.....	20-21
Helle ska gå på catwalken igen.....	22
Bad – Gymnastik	23
Aktiviteter.....	24-25
Rapporter	26-27
Valberedning.....	28
Årsmöten.....	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 maj 2024

Manusstopp: 19 april 2024

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Ulrika Wijk har konstruerat en protesprototyp med fingerkänsla.

Foto: Åsa Hansdotter

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

Våga släppa taget

Under julhelgen vakade jag vid min brors dödsbädd. Under ett par dygn fick jag möjlighet att tänka tillbaka på allt vi gjort tillsammans, men också om hur svårt du hade att lämna oss – och vi dig. När jag satt där uppkom naturligtvis frågor som: Har du ont? Är du rädd? Hur medveten är du om vad som är på gång? Det var då jag sade "Brorsan, våga släppa taget."

Men samtidigt dök en annan fråga upp. I vilken utsträckning ska vi själva få bestämma när eller hur vi ska dö? Frågan är svår, inte minst inom funktionshinderrörelsen. I Sverige är endast åtgärder tillåtna för att åstadkomma en värdig död, till exempel att ge smärtstillande medel för att minska lidande, eller att avstå från livsuppehållande behandling när det är betungande för patienten. Men fortfarande är det oklart om hur mycket smärtstillande man kan eller får ge eller när det blir betungande för patienten. Denna gräns kan ses som luddig och är till viss del öppen för tolkning av läkare och anhöriga. Frågan om dödshjälp eller lindring eller om livet är okränkbart är befogad och värd att diskutera.

Att våga eller kunna släppa taget gäller också i många andra sammanhang. Ofta hör vi om föräldrar som inte vågar – eller kan - släppa taget om sina barn, så kallade curlingföräldrar. Samma känsla kan också finnas inför tanken på att byta jobb, avsluta en relation eller byta bostad. Det kan upplevas som att ge sig ut på djupt vatten, eller kanske som att stå i en flervägskorsning med flera olika val. Det enda du vet är att du inte kan stå kvar där du står.

Jag ser ofta – inte minst mig själv – livligt argumentera för en egen uppfattning och alltför lite lyssna och överväga andras åsikter i olika frågor. Tänk om vi i större utsträckning vågade släppa taget om våra egna idéer och aktivt lyssna på andras. Det kan ju faktiskt ligga något i även vad andra tycker!? Samma sak gäller våra politiker i såväl kommun som region och riksdag (oavsett färg). Tänk om de kunde släppa taget om den prestige som ofta hindrar dem från att samarbeta och lyssna in andras synpunkter. Tänk om de oftare kunde kompromissa eller till och med säga ja till oppositionens förslag för att nå breda samförståndslösningar för klimatfrågan, brottsbekämpning, ekonomi och inte minst nödvändiga reformer och ekonomiska prioriteringar för att förbättra allas lika rättigheter till ett bra liv.

Liknande resonemang kan naturligtvis föras om oss som är aktiva inom funktionshinderrörelsen. Kanske vi också behöver släppa taget om vår egen förenings betydelse och söka ett mer aktivt samarbete med andra föreningar i gemensamma frågor. En splittrad funktionshinderrörelse får mindre genomslagskraft, samtidigt som fler föreningar ska dela på samma bidragspott. Å andra sidan når man självklart fler engagerade i styrelser och arbetsgrupper.

Så låt oss hjälpa varandra att våga släppa taget när det hindrar oss från att nå positiva lösningar som gynnar fler och därmed kunna gå vidare. Vi kan väl pröva i alla fall?!

Avslutningsvis kan jag även peka på svårigheten att våga avsluta arbetet med en artikel – som just i detta fall. Men nu sätter jag punkt!



Jan Delvert, bland annat vice ordförande i kommunstyrelsens funktionshinderråd och ledamot i styrelsen för Funktionsrätt Stockholms stad.

Jan Delvert.
Foto: Jonas Jönsson

Aktiviteter

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

RTP-S

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

Samtalsträff med boccia Hjärnskadade

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna.

Tid: Måndagar klockan 12.30-14.30

Datum: 19, 26 februari. 4, 11, 18, mars. 8, 15, 22, 29 april. 6, 13, 20, 27 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: 20 kronor.

Anmälan: Senast torsdagen före mötet till RTP-S, kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

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

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

Alla som vill hälsas välkomna till RTP-S samtalsträffar.

Vi tar upp aktuella ämnen eller problem och delar med oss av erfarenheter och vår mångåriga kunskap av rehabilitering, hjälpmedel med mera.

Datum och tid: 6 mars, 10 april, 15 maj och 5 juni.

Klockan 12.30-14.30.

Plats: Kavallerivägen 24 i Rissne.

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



Övriga nyheter

Personskadeförbundet RTP-S söker hjälpare till aktivitetskommitténs resor

RTP-S söker fler hjälpare på våra resor och övriga aktiviteter. Vi har ett stort behov av nya hjälpare, (både kvinnliga och manliga) som kan medfölja på resor eller stå som hjälparreserv och som vid kort varsel inför en resa kan ställa upp vid ett eventuellt sjukdomsfall.

Kanske finns det anhöriga, vänner eller bekanta till våra RTP-medlemmar som kan tänkas medfölja som hjälpare på resorna. Vi gör två resor per år, en endagsresa i april eller i maj (2-3 hjälpare) och en fyradagarsresa i augusti eller september (4 hjälpare). Som hjälpare medföljer du kostnadsfritt på resorna.

Är du intresserad att bli hjälpare eller stå som hjälparreserv och vill få mer information om vad detta innebär, kontakta RTP-S kansli tel. 08-545 622 60 el. info@rtps.se

Utan hjälpare inga resor eller övriga aktiviteter.
RTP-S Aktivitetskommitté.

RTP-S Friskvård

Gymträningen på Aleris Rehab Station Stockholm sker tre dagar i veckan

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

Missa inte all information som finns i en ny broschyr om Färdtjänsten

Klicka in på denna länk: https://fardtjansten.regionstockholm.se/globalassets/foldrar/2023/information-fran-fardtjansten-dec23_a5_broschyr_utskick_tillganglig.pdf

Händer i StorStockholm

"Supersnuten" Jan Olsson håller föredrag om välkända brott i Sverige

Den 13 mars 2024 kommer kriminalkommissarie Jan Olsson att hålla ett föredrag för RTP-S medlemmar. Kriminalkommissarien Jan Olsson, som även kallas för "supersnuten", har arbetat med kända brott som till exempel Palmemordet, Norrmalmstorgsdramat, jakten på Lasermannen, militärligans rånturné och styckmordet på Catrine da Costa.

Han har erfarenhet av svensk kriminalhistoria från 1958 och framåt. Jan Olsson har mängder med intressanta berättelser beträffande Sveriges mest kända brott.

Plats: Åttiotvåan St Göransgatan 82.

Datum: onsdagen den 13 mars.

Tid: Klockan 13.15-15.15. Klockan 13.30 bjuds det på kaffe. Föredraget äger rum klockan 14.00. Med efterföljande frågestund. Föredraget förväntas pågå till cirka klockan 15.15.

Senast anmälan: fredagen den 8 mars.

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

Kostnad: Ingen kostnad.

Alla RTP-S medlemmar är välkomna.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Ta en härlig tur till Nynäshamn i vårsolen och njut av nyfångade räkor

Nu är det dags igen för den populära vårresan till Nynäshamn.

Boka in den 22 maj. Då väntar nyfångade och välsmakande räkor på Nynäs rökeri. Det blir också en trevlig vårpromenad i Nynäshamn. RTP-S tidigare medarbetare Yvonne Andersson är reseledare.

Tid: onsdagen den 22 maj klockan 11.00.

Mötesplats: Fiskargränd 6 utanför Nynäs rökeri.

Sista anmälningdag: onsdagen den 15 maj.

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

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Häng med på en intressant och spännande utflykt till idylliska Långholmen!

Njut och koppla av på Långholmen i Stockholm. Oavsett om du kommer med rullator, rullstol, elmoppe eller om du promenerar så är alla välkomna.

"Vi äter lunch och en god glass på något trevligt ställe" säger Yvonne Andersson, tidigare medarbetare på RTP-S, som är aktivitetsledaren.

Tid och datum: torsdagen den 13 juni klockan 11.00.

Mötesplats: Vid Långholmsbron.

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

Senaste anmälningdag: onsdagen den 5 juni.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Passa på och ät högklassig och god mat på restaurangskola vid Globen

På hotell- och restaurangskolan vid Globen i Stockholm kan man äta mat av hög klass. Och till en låg kostnad. En tvårätters lunch kostar 115 kronor och en trerätters lunch kostar 150 kronor.

Max tio personer. Först till kvarn gäller. Meddela om du kommer med rullstol eller elmoppe.

Aktivitetsledare är Yvonne Andersson.

Tid och datum: klockan 11.30, torsdagen den 25 april.

Plats: Arenavägen 60 vid Globen.

Kostnad: tvårätters 115 kronor. Trerätters 150 kronor.

Exklusive dryck.

Senaste anmälningdag: torsdagen den 11 april. Anmälan är bindande.

Arrangör: Storstockholms lokalförening

Hör gärna av er om ni har några förslag och idéer på kommande aktiviteter

Storstockholms lokalförening uppmanar sina medlemmar att komma med förslag på aktiviteter. Skicka gärna in förslag till: info@rtps.se eller ring 08-545 622 60.

Arrangör: Storstockholms lokalförening



Pålundet mellan Södermalm och Långholmen.

Foto: Wikipedia commons

Aktiviteter

Händer i Norrtälje



RTP Norrtälje kommer att åka ut på en båttur och det kommer att serveras lunch på Ångsö. Dessutom kommer det också finnas tid att se Adam och Eva och andra växter på Ångsö.

Foto: Marie Kärln

RTP Norrtälje planerar att ge sig ut på en skön utflykt med en tillgänglighetsanpassad båt

RTP Norrtälje planerar att ge sig ut på en härlig utflykt med en tillgänglighetsanpassad båt. Båtresan kommer att ske den 28 maj.

Datum: tisdagen den 28 maj.

Plats: Båten utgår från Oscars brygga.

Tid meddelas senare.

Begränsat antal platser. Anmäl om ni har allergier.

Kostnad: Självkostnadspris.

Anmälan till: Marie Kärln 070-3161007 eller marie-57karlin@gmail.com anmäl allergier

Det blir traditionsenligt en trevlig och avkopplande badavslutning i Norrtälje

RTP Norrtälje kommer som vanligt att anordna en aktivitet när badsäsongen avslutas. Badavslutningen äger rum i Rolfs paviljong. Mer information om badavslutningen kommer under våren.

RTP Norrtälje uppmanar sina medlemmar att komma med idéer och förslag

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

marie57karlin@gmail.com eller Marie Kärln 070-3161007.

Händer i Södertälje

Passa på att prova de välgörande effekterna av ett skönt paraffinbad

Det blir en fortsättning med paraffinbadsbehandlingar. Varannan vecka, på torsdagar klockan 15.00-16.00, kommer det anordnas paraffinbad i lokalen Hobby. Med start torsdagen den 18 januari. De övriga datumen är Paraffinbadet: 18/1, 1/2, 15/2, 29/2, 14/3, 28/3, 11/4, 25/4, 16/5.

Plats: Lokalen Hobby.

Tid: torsdagar, klockan 15.00-16.00

RTP Södertälje anordnar avslappnande och uppfriskande yogaträffar

RTP Södertälje fortsätter att anordna yogaträffar i Gruvan.

Plats: Allaktivitetshuset, Gruvan.

Tid: måndagar, klockan 13.00-14.00

För anmälan och för mer information mejla: eva.d.molnar@gmail.com.

Yogadatum: 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 19/2, 26/2, 11/3, 18/3, 25/3, 8/4.

Kontakt: Ingrid och Jan Jonsson: 070- 250 84 03



Foto: Pexels

Övriga aktiviteter

Fira våffeldagen tillsammans med personalen på Personskadeförbundet RTP-S kansli!

Vårfrudagen, Marie bebådelsedag och våffeldagen – kär dag har många namn. I år firas Våffeldagen den 25 mars. Den tidigare våfflan var en mindre smakrik variant eftersom bland annat socker, grädde och sylt var lyxvaror. Den söta våfflan vi äter idag hittar vi först någonstans kring slutet av 1800-talet.

RTP-S firar Våffeldagen tisdagen den 26 mars. Då blir det våfflor i stora lass med grädde och sylt.

Tid och datum: 13.30-15.00, tisdagen den 26 mars.

Sista anmälningdag: fredagen den 22 mars.

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

Plats: RTP-S kansli, Kavallerigatan 24, Rissne.

Kostnad: 20 kronor/person

Arrangör: RTP-S kansli

Häng med på ett intressant besök på Liljevalchs vårsalong i april 2024

Tid: Klockan 12.30.

Datum: onsdagen den 3 april.

Plats: Djurgårdsvägen 60.

Entréavgift: 125 kronor /person betalas till Bg 134-6261 eller Swish 1236783112 senast 27 mars. Märk betalningen med "Liljevalchs". OBS! Tyvärr måste vi begränsa antal deltagare, manuella rullstolar samt elmoppar enligt önskemål från Liljevalchs till max 15 deltagare.

Anmälan snarast! Anmälan är bindande!

Anmälan: Till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se. Vänligen var där i god tid innan klockan 12.30. En hjälpare finns på plats.

Arrangör: Aktivitetskommittén

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

Vill du lära dig att slappna av så är RTP-S yogakurs något för dig! Kursledare är Christer Olsén och han kommer att anordna en yoga- och meditationskurs i vår.

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: klockan 13.00-14.00.

Datum: 6, 20, februari. 5, 19 mars. 2, 16, 30 april. 14 maj.

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

Händer i RTP Nordväst

Välkommen att fiska strömming i en anpassad fiskebåt tillsammans med RTP Nordväst

Välkommen till en härlig dag på havet för att prova lyckan som strömmingsfiskare tillsammans med Jonas Nilsson på hans båt som är anpassad för oss med funktionsnedsättning (Jonas är själv rullstolsburen.)

Tid och plats: onsdagen 15 maj 2024. Vi samlas vid Oscars brygga senast kl. 09.30 och fiskar mellan ca 09.30 -16.00.

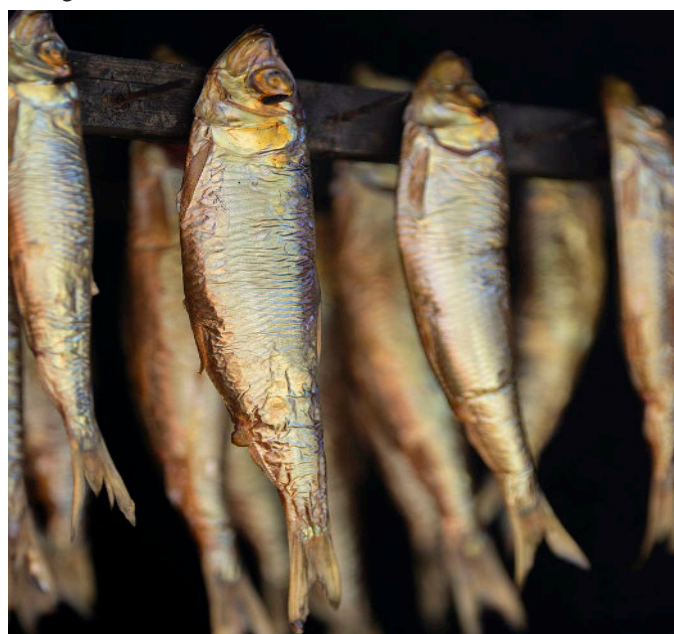
Transport: Du ordnar själv din transport till/från Oscars brygga. Vi skickar ut färdbeskrivningen i separat brev till de som anmäler sig.

Övrigt: Ta med varma kläder och regnkläder om det ser ut att bli sämre väder. Jonas har all utrustning, för både säkerhet och fiske. Det finns ingen matservering så den som önskar äta får ta med egna mackor och kaffe i termos.

Anmälan: senast 28 april. Anmälan görs till RTP-S kansli på telefon 08-545 622 60 eller info@rtps.se. Vid anmälan skall du ange Fisketur Strömming.

OBS! Anmälan är bindande och antalet platser är begränsat till 6 fiskare, så "först till kvarn...". Deltagaravgift: för medlemmar i RTP 250 kr/deltagare och icke medlemmar 300 kr/deltagare. Avgiften betalas till bg 5144-1707 senast anmälningdagen. Varmt välkomna till en härlig dag på havet (och förhoppningsvis, som vid våra fiskeresor 2021 och 2022, en massa fisk).

Arrangör: RTP Nordvästra Storstockholms Lokalförening.



Sill norr om Kalmarsund, i Östersjön, kallas strömming.

Foto: Pixabay.com

Ny protes ger känsel ännu

Nu ska amputerade få möjlighet att känna de förlorade fingrarna. En ny metod visar att med hjälp av små luftblåsor på protesens fingertoppar ger en naturlig känselåterkoppling till hjärnan. Protesprototypen har hittills inte visat några funktionella förbättringar men däremot blir amputerade känsломässigt stärkta genom att de känner sig mer "hela".

Ulrika Wijk, arbetsterapeut vid Skånes universitetssjukhus och forskare vid Lunds universitet ingår, tillsammans med ingenjören Christian Antfolk, i ett pågående forskningsprojekt vid Lunds universitet som handlar om att utveckla en protes så att amputerade ska kunna känna genom sin handprotes. För de som har förlorat en kroppsdel uppkommer flera olika fantomfenomen och de är dessa fantomfenomen som Ulrika Wijk försöker nyttja. Genom att röra vid huden på armstumpen kan det kännas som om man vidrör vid den förlorade handen. Vid dessa så kallade känselkartor, hudområden på armstumpen, så kan man få en sensorisk koppling från protesen. Med små luftblåsor på protesens fingertoppar, kopplas en slang som appliceras på de ställen på huden som representerar de olika fingrarna.

– Det finns ett lufttryck i handsken och trycker man med fingrarna, som har små luftblåsor på fingertopparna, på ett föremål så transporteras lufttrycket via en slang till de ställen på huden som representerar de olika fingrarna. De gäller att hitta rätt punkter på huden som representerar fingrarna. Då kan det kännas som om de förlorade fingrarna berörs, säger Ulrika Wijk.



Christian Antfolk och Ulrika Wijk har konstruerat en protesprototyp som gör att amputerade ska få möjlighet att hitta rätt punkter på huden som representerar fingrarna. Då kan det kännas som om de förlorade fingrarna

– Det är inte alla som har känselkartan på huden, men de som inte kan känna detta kan lära sig. Men känslan blir då inte riktigt lika stark,

tillägger Ulrika Wijk.

När personen använder fingrarna får han eller hon en naturlig känselrespons till hjärnan.

nda ut i fingertopparna



ghet att känna känsel i de förlostade fingrarna. "De gäller rarna berörs" säger Ulrika Wijk.

Foto: Åsa Hansdotter

– Att få en återkoppling mellan känsel och motorik i handen är komplext. Hjärnan får signaler som skickas tillbaka till protesen. Man ska

kunna få förnimmelser från protesen som är naturliga och som kan användas för finmotoriken, säger hon.

Det behövs ingen kirurgi för protesen behöver inte opereras fast. Handprotesen sätts direkt på armstumpen.

– Det är en vanlig proteshylsa som används i silikon eller plast. Och som man trycker fast på armstumpen. Protesen har hittills inte visat ge

några stora funktionella vinster för det blir inte lättare att greppa saker. Vinsten är känslan.

– I dagsläget går det inte att skapa en riktig hand, men ju fler sinnen man kan lägga till desto bättre. Med vår forskning så adapterar vi den sensoriska delen, säger hon.

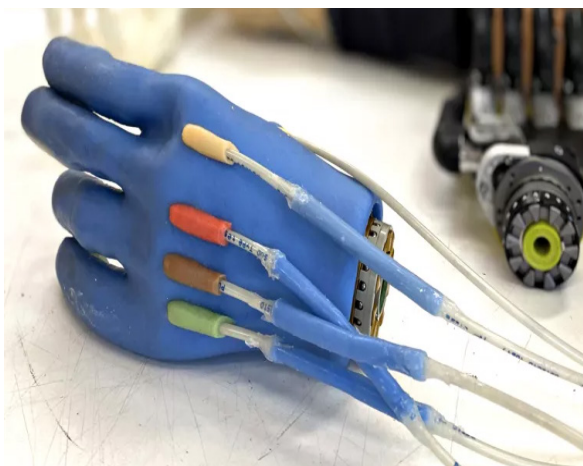
Ulrika Wijk och Christian Antfolk har använt sig av en grupp armamputerade som har fått testa protesprototypen.

– Flera har sagt att de har upplevt att handen känts som en del av kroppen. Som en integrerad del och inte bara ett externt verktyg. De har känt

sig "hela", säger hon.

Det finns liknande forskning i andra delar av världen, men Ulrika och Christians forskning är världsunik.

– Vi är ensamma om att använda oss av ett enkelt lufttryckssystem. Det krävs ingen elektronik. Trots att det är ett simpelt system utan några kirurgiska risker så kan man skapa en stark känslomässig upplevelse. Det



Handprotes med ett lufttryck i handsken

Foto: Åsa Hansdotter



Handprotes utan handske,

Foto: Åsa Hansdotter

tycker jag är spännande. Hur ser möjligheten ut att protesen kommer ut på marknaden?

– Det behövs göras förbättringar. Det måste bli en mer tålig konstruktion för det får inte börja pysa luft någonstans. Och den måste bli mer kosmetiskt tilltalande. I nuläget är det inte aktuellt, men om vi lyckas förbättra protesens så är ambitionen att den

ska ut på marknaden, säger Ulrika Wijk.

Text: Jonas Jönsson

Fritidsbanken lånar ut gratis för a

Fritidsbanken Sverige är en ideell förening med syftet att låna ut sport- och friluftsprylar till alla som har behov av det. Erika Olkerud, projektledare på Fritidsbanken Sverige, har under tre års tid arbetat med att underlätta och förbättra möjligheten för personer med funktionsnedsättning att låna utrustning för att börja motionera och få en mer aktiv livsstil.

Fritidsbanken jämför sig med ett bibliotek, med skillnaden att de lånar ut sport- och friluftsprylar och inte böcker. Fritidsbanken finns på cirka 130 platser i Sverige och där kan alla som vill låna utrustning för en aktiv fritid. Fritidsbanken har, under ett treårigt projekt finansierat av Allmänna Arvsfonden, satsat på parasportutrustning och fritidshjälpmedel för personer med funktionsnedsättning.

– Vi har ökat utbudet av parasportutrustning och fritidshjälpmedel för att förbättra möjligheterna att låna för personer med funktionsnedsättning. Vi vill också öka vetskapen om att det går att låna från Fritidsbanken, säger Erika Olkerud.

Ambitionen med projektet är att ge förutsättningar för personer med funktionsnedsättning att prova på, delta och vara mer aktiva.

– Vi vill inspirera, motivera och förbättra möjligheterna till egen rörelseglädje. Oavsett ekonomisk bakgrund. Vi vill att alla ska kunna prova på olika aktiviteter innan man eventuellt köper egen utrustning eller ansöker om medel från fonder för att göra inköp, säger Erika Olkerud.

Det handlar om korttidslån på högst 14 dagar, men det är inte bara enskilda personer som kan låna utrustning. Även föreningar, familjer



På cirka 130 platser i Sverige finns Fritidsbanken och där kan alla som vill låna utrustning för en aktiv fritid. "Vi har ökat utbudet av parasportutrustning" säger projektledare Erika Olkerud.

Foto: Evelina Rönnbäck

och kompisgäng kan låna.

– Målsättningen med projektet är att inkludera parasportutrustning med övrig utrustning. Den anpassade utrustningen finns att låna från sam-

ma ställe som den andra utrustningen. Vi vill ge likvärdiga villkor för de som behöver anpassad utrustning, säger hon.

För tio år sedan öppnades den för-

att ge alla en mer aktiv livsstil

sta Fritidsbanken i Deje i Forshaga kommun, i Värmland. Det var diakonen Carina Haak som kom på idén och Fritidsbanken öppnade i ett samarbete mellan Forshaga kommun. Sedan har idén med Fritidsbanken spridit sig i hela Sverige. Verksamheten lånar ut sport- och friluftsutrustning som allmänhet, föreningar och företag skänker. I början kom det inte in så mycket parasportutrustning och fritidshjälpmedel. Därför valde Fritidsbanken Sverige några år sedan att ansöka om pengar från Allmänna Arvsfonden för att kunna öka utbudet av fritidshjälpmedel och parasportutrustning att låna från fritidsbankerna i Sverige.

I inledningen av det treåriga projektet gjordes det ungefär 25 utlån av anpassad utrustning per år i hela Sverige. Nu är siffran uppe i 500 utlån per år. I Stockholms län finns Fritidsbanken i Sigtuna, Botkyrka, Tyresö, Upplands Väsby och Bro. Det pågår även ett arbete för att fler fritidsbanker ska öppna.

– Det öppnas fler och fler (Anm. Fritidsbanker) i Sverige. Responsen är väldigt positiv och många blir överraskade att det är gratis. Vår idé är återanvändning så vi får in begagnade utrustningar som folk skänker. De enda gånger vi kan tillåta inköp av ny utrustning är då vi inte får in anpassad utrustning för personer med funktionsnedsättningar, säger Erika Olkerud.

– Alla är välkomna att låna utrustning hos oss. Det är vi noga med, vi är till för alla, tillägger hon.

Text: Jonas Jönsson



Erika Olkerud.

Foto: Johan Olkerud



I Stockholms län finns Fritidsbanken i Sigtuna, Botkyrka, Tyresö, Upplands Väsby och Bro. Utbudet av parasportutrustning har successivt ökat.

Foto: Fritidsbanken Sverige

Fakta/ Utlåning på fritidsbanken

Gå in på följande hemsida för att låna utrustning: www.fritidsbanken.se

Klicka på länken hitta din Fritidsbank. Klicka på den Fritidsbank som du vill låna av. Där syns ett lagersaldo på vad som finns på respektive Fritidsbank. Fritidsbanken vänder sig till alla oavsett funktionsnedsättning eller inte.

Prioriterade frågor ska hjälpa forsk

Varje år drabbas cirka 300 personer av en ryggmärgsskada i Sverige. För att sätta fokus på vad forskningen kring ryggmärgsskador bör belysa har Ryggmärgsskadecentrum Göteborg tagit fram de viktigaste forskningsfrågorna. Erik Berndtsson, en av experterna som deltog i projektet förklarar varför de tre främsta forskningsfrågorna är de mest relevanta.

Ryggmärgsskadecentrum Göteborg har gjort ett stort arbete för att identifiera de tio prioriterade forskningsfrågorna. För att arbeta fram de viktigaste forskningsfrågorna har personer som själva berörs av forskningen, deras närstående, personliga assistenter samt vård- och rehabiliteringspersonal deltagit i projektet. Ambitionen är att forskare i Sverige och i övriga världen ska använda sig av listan så att rätt fokus läggs på de forskningsfrågor som är relevanta för de som lever eller arbetar med ryggmärgsskadade.

Den absolut viktigaste frågan, som togs fram, är hur den specialiserade vården ska se ut för personer som har en ryggmärgsskada. Från akutskedet till den fortsatta rehabiliteringen.

– Du kan leva ett vanligt Svenssonliv och så plötsligt som en blix från klar himmel så kan du skada dig. Att vården är specialiserad är oerhört viktigt för då läggs grunden för att du ska kunna leva ett så bra liv som möjligt med en ryggmärgsskada, säger Erik Berndtsson, som för 15 år sedan ådrog sig en ryggmärgsskada efter ha varit med om en motorcykelolycka.

Socialstyrelsen beslöt att från och med 1 april 2023 koncentrera viss vård och rehabilitering av ryggmärgsskadade till fyra regioner, Umeå, Stockholm, Göteborg och Lund, i Sverige. Att ryggmärgsskada-



Den specialiserade vården, stöd och behandling av smärta och behandlingen av mag- och tarmbesvär.

de har fått en nationell högspecialiserad vård värdesätter Erik Berndtsson högt.

– De som tidigare levde i en mindre ort och gick till den lokala vårdenheten med liten erfarenhet fick inte samma vård. Med de nationell högspecialiserad vård för alla ökar dina möjligheter att lära sig leva självständigt och leva bättre trots en ryggmärgsskada. Den specialiserade vården lägger grunden så att du kan ta vara på dina förmågor, säger han.

Efter den akuta fasen och den skadade personen har blivit utskriven tar en livslång rehabilitering vid.

– Det är jätteviktigt att fortsätta med rehabiliteringen för att bli starkare. Att hitta motivation och sätta nya mål och inte vara rädd för att prova nya saker. Det är viktigt med en individuell rehabilitering. Det handlar mycket om teamarbete, från undersköterska till läkare om det ska bli en lyckad rehab, säger Erik Berndtsson.

Skningen kring ryggmärgsskador



Det är de tre viktigaste forskningsfrågorna.

Foto: Pexels

Den näst främsta prioriteringsfrågan var hur stödet ser ut för att lindra smärtan som uppkommer bland de som har en ryggmärgsskada? Och vilken typ av stöd och behandling som är effektiv för att förebygga, lindra och hantera smärta.

– Smärtan påverkar mest för det finns inget läkemedel som botar. Smärtan påverkar så att du inte kan tillgodogöra din rehab och smärtan kan göra så att du inte kan lära dig att köra din rullstol. Smärtan kan

också förstöra relationer och möjligheten att umgås med din familj. Men det gäller då att hitta strategier för att kunna leva med värken. Det är viktigt att prata om den, för vissa lindras smärtan av träning och för andra lindrar viss medicin. Men det är egentligen ingen utifrån som förstår hur smärtan fungerar.

Den prioriterade frågan som hamnade på tredje plats var stödet och behandlingen av mag- och tarmbesvär.

– Det handlar om att kunna leva på en grundläggande nivå. Det är många organ som skadas, men du måste kunna lita på magen så att du inte bajsar

på dig. Att inte ha någon kontroll över magen och blåsan är ingen rolig upplevelse. I princip alla med en ryggmärgsskada har eller har haft problem med detta, säger Erik Berndtsson, som sitter med i Personskadeförbundet RTPs styrelse och som jobbar som nätverkskoordinator i föreningen RG Aktiv Rehabilitering som innebär att han söker upp nyskaddade för att ge dem råd och stöd.

Vad händer nu med det stora arbetet med de tio prioriterade forskningsfrågorna?

– Jag tror att det kan leda till något bra. Nu har vi skapat en plattform om vad som vi tycker är viktigt och som kan ge stöd till forskare. Nu får forskarna ta över. Vi har hjälpt oss själva att bli hjälpta, säger Erik Berndtsson.

Text: Jonas Jönsson



Erik Berndtsson.

Foto: Privat

Fakta/De tio viktigaste forskningsfrågorna

1 Hur bör den specialiserade vården se ut för personer som har en ryggmärgsskada? Från akutske till rehabilitering och livslånga uppföljningar.

2 Vilken typ av stöd och behandling är effektiv för att förebygga, lindra och hantera smärta hos personer som har en ryggmärgsskada?

3 Vilken typ av stöd och behandling är effektiv för att förebygga, behandla och hantera mag- och tarmbesvär hos personer som har en ryggmärgsskada?

4 Hur kan vården som inte är specialiserad på ryggmärgsskador på bästa sätt möta personer som har en ryggmärgsskada och deras behov? Till exempel vårdcentraler och annan primärvård eller specialiserad vård inom andra områden än ryggmärgsskador.

5 Vilken typ av stöd och behandling är effektiv för att hantera sin nya livssituation och förutsättningar samt hitta sätt att leva ett liv man trivs med efter en ryggmärgsskada?

6 Vilken typ av stöd och behandling är effektiv för att förebygga och behandla komplikationer hos personer som har en ryggmärgsskada?

7 Vilken typ av stöd och behandling är effektiv för att förebygga och behandla andningsproblem hos personer som har en ryggmärgsskada?

8 Vilken sorts stöd behöver närstående till personer som har en ryggmärgsskada?

9 Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) gäller personer under 65 år. Vilka konsekvenser får denna begränsning för personer som har en ryggmärgsskada när de fyller 65 och för personer som får en ryggmärgsskada efter att de har fyllt 65?

10 Vilken typ av behandling är effektiv för att öka skadade nervers läkningsförmåga?

Källa: <https://ryggmargsskadecentrum.se/>



En läkare palperar en patient och försöker upptäcka sjukliga förändringar i käk- och nackmuskler efter en whiplashskada. Personerna på bild har inget med artikeln att göra.

Foto: Wikipedia commons

Högre risk för smärta i käk- och nackmuskler för de som drabbas av en whiplashskada

De som har drabbats av en whiplashskada har högre risk än andra att drabbas av smärta i käk- och nackmuskler. Att tidigt undersöka smärta i käk- och nackmuskler efter whiplashtrauma kan urskilja individer med risk för att utveckla långvarig smärta och dysfunktion. Det visar en studie från Umeå universitet.

I Sverige drabbas närmare 30 000 människor varje år av en whiplashskada. Smärta i den orofaciala regionen, mun, käke och ansikte, uppstår ofta efter ett whiplashtrauma.

En studie på Umeå universitet har under en två årsperiod undersökt ett antal män och kvinnor som drabbats av nackskador efter en bilolycka.

Syftet med studien ”var att utvärdera kliniska tecken relaterade till smärta och dysfunktion i orofaciala och nackregioner efter whiplashtrauma, i ett kort- och långsiktigt perspektiv”.

Studiens slutsats är att de som drabbas av en whiplashskada har en högre risk för smärta i käk- och nackmuskler både i ett kort- och långsiktigt perspektiv. Trots att de uppvisar normala käkrörelser.

I ett tidsperspektiv tyder det inte på att smärtan spontant förbättras eller förvärras.

Kvinnor har en större risk att drabbas av smärta i käk- och nackregionen.

Om en läkare eller någon annan kunnig person (sjuksköterska, sjuk-

gymnast eller en arbetsterapeut) undersöker smärtan genom att känna med händerna och fingrarna för att upptäcka sjukliga förändringar (palpera) i käk- och nackmuskler efter en whiplashskada så kan patienter som har risk för att utveckla långvarig orofacial smärta och dysfunktion tidigt identifieras.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/ studien om smärta i orofaciala- och nackregioner

Läs mer: <https://umu.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1743023&dswid=9405>

Hanane - den omtyckta gymledaren

Hanane Rachid är den ständigt leende och hjälpsamma gymledaren på Aleris Rehab Station Stockholm i Frösundavik. Hon är en omtyckt ledare som RTP-S medlemmar talar varmt om.

Tre gånger i veckan har RTP-S medlemmar möjlighet att träna på det toppmoderna gymmet på Aleris Rehab Station Stockholm. Oftast möts de av Hanane Rachid som hälsar medlemmarna välkomna.

– Det är ett roligt jobb för alla är så glada och positiva, säger Hanane Rachid

Hon jobbar sedan nio år tillbaka som arbetsterapeut på slutenvården med ryggmärgsskadade patienter på Aleris Rehab Station Stockholm. Men under de senaste två åren har hon jobbat extra som gymledare.

– Jag försöker peppa och hjälpa till. Det är så kul när man ser att de som kommer gör framsteg med sin träning. En stor del är också det sociala sammanhanget. Det är mycket snack mellan deltagarna så stämningen är så varm och trevlig, säger Hanane Rachid.

De medlemmar i RTP-S som besöker gymmet blir väl omhändertagna.

– Jag försöker ge tips på övningar. Om de har ont någonstans så hjälper jag till med övningar som passar. Jag hjälper också till fysiskt med att till exempel spänna fast fötterna i cykeltramporna, säger hon.

Hanane Rachid är omtyckt bland RTP-S medlemmar.

– Hon är så hjälpsam och hon är alltid så glad. Jag tycker verkligen om henne som person, säger Christer Olsén som ofta besöker gymmet.

– Hanane är så rolig. Man kan skämta med henne. Och så är hon så vänlig och alltid så villig att hjälpa



Hanane Rachid är en populär gymledare på Aleris Rehab Station Stockholms moderna gym.

Foto: Jonas Jönsson

till, säger Esko Mallenius som också är en trogen besökare på gymmet.

Hur känns det att vara så uppskattad av RTP-S medlemmar?

– Det känns roligt, men ibland blir man nästan genererad. I julas fick jag både blommor och choklad och det är jag inte van vid. Jag känner mig uppskattad men samtidigt är detta mitt jobb, säger hon och tillägger:

– Jag trivs jättebra och den goda stämningen gör allt så mycket lättare.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/ Hanane Rachid

Civilstånd: Singel.

Alder: 32 år.

Vad gör du en ledig dag: Jag sover ut på morgonen. Jag träffar gärna vänner och bekanta. Och jag avslutar gärna dagen med att titta på någon bra film eller serie på tv.

De två bästa egenskaperna: Humoristisk och ödmjuk.

De två sämsta egenskaperna: Har ett kontrollbehov och jag har svårt att säga nej.

Motto: Vill man så kan man.

Fler funktionsnedsatta ska nu kunna få arbete

De med funktionsnedsättning ska få snabbare arbetsmarknadsstöd och fler ska få lönebidrag. Det visar regleringsbrevet för 2024 från regeringen till Arbetsförmedlingen.

Regeringen gav i slutet av 2023 Arbetsförmedlingen i uppdrag att förbättra arbetsmarknadsstöden för personer med funktionsnedsättning under 2024. Stöden ska nu ges snabbare och fler ska få lönebidrag.

– Personer med funktionsnedsättning har rätt till hjälp och stöd för att hitta arbete eller sysselsättning. Men idag kan det ta upp till 380 dagar att ens registrera en funktionsnedsättning, som medför en nedsatt arbetsförmåga, för att få rätt stöd. Så kan vi inte ha det, säger Johan Pehrson (L), arbetsmarknads- och integrationsminister, på HejaOlikas hemsida www.HejaOlika.se.

Förutsättningarna att komma in på arbetsmarknaden för personer med funktionsnedsättning ska således förbättras.

– Det handlar om snabbare registrering, effektivare sammanföring med arbetsgivare, fler i arbete med lönebidrag och fler anvisningar till Samhall, säger Johan Pehrson på HejaOlika.

Regeringens satsning fick en positiv respons.

– Det här är ett efterlängtat besked, säger Nicklas Mårtensson, ordförande för Funktionsrätt Sverige i en intervju på HejaOlika.se.

– Att tiden för att få funktionshinderskod ska kortas väsentligt är något vi har kämpat för länge. [...] Vi är också glada över att Arbetsförmedlingen nu får ett tydligt uppdrag



Nu ska arbetsmarknadsstöden för personer med funktionsnedsättning förbättras.

Foto: Wikimedia commons

att effektivt förstärka stödet för att sammanföra långtidsarbetslösa med arbetsgivare, och att personer med funktionsnedsättning prioriteras i det här arbetet, tillägger han.

Funktionsrätt Sverige tycker att det är bra att regeringen vill ha en första återsrapportering från Arbetsförmedlingen redan under våren.

– Det här är bara ett första steg på vägen. Nu är det viktigt att de nya uppdragen tas på största allvar. Det är därför bra att den första rapporten om effekten av insatserna kommer redan under våren 2024, säger Nicklas Mårtensson.

Text: Jonas Jönsson



Lagen om stöd och service, LSS, infördes i januari 1994. Syftet med reformen var att funktionsnedsatta skulle kunna leva ett självständigt liv.

Foto: Pixabay.com

LSS fyller 30 år i år

I år är det 30 år sedan LSS-reformen infördes i Sverige. Reformen har betytt mycket för personer som har en funktionsnedsättning. LSS kommer att uppmärksammas under året.

LSS antogs av en enig riksdag 1993 och infördes januari 1994. LSS ansågs som en unik rättighetslagstiftning för personer med funktionsnedsättningar. LSS var en verklig frihetsreform och Sverige var ett föregångsland. Syftet var att personer som har en funktionsnedsättning ska kunna leva ett så bra och självständigt liv som möjligt.

LSS utlovade ”ett liv som andra, med goda levnadsvillkor”.

Lagen antogs med stöd från alla riksdagspartierna. Bengt Westerberg (FP), som var drivande i frågan skrev detta i en proposition: ”Målet för verksamheten enligt den nya lagen bör vara att människor med omfattande funktionshinder skall kunna skapa sig ett värdigt liv, så likt andra människor som möjligt och i gemenskap med andra människor. Behov och önskemål om stöd och service varierar från person till person och i livets olika skeden. Insatserna bör därför utformas så att de svarar mot den enskildes aktuella situation. Den enskilde skall ha direkt inflytande, både i planering och utformning av insatsen och i genomförande av den. De särskilda insatserna skall före-

bygga och minska följderna av funktionshinder.”

Att LSS fyller 30 år i år kommer att uppmärksammas. Flera föreningar inom funktisrörelsen i Stockholms län planerar att genomföra en manifestation under året. Men i dagsläget är det osäkert hur och när detta kommer att ske

Text: Jonas Jönsson

Fakta/LSS

Lagen om stöd och service till funktionshindrade.

De personer som har en funktionsnedsättning har rätt att ansöka om stöd för att kunna leva ett så bra och självständigt liv som möjligt. Det är syftet med lagen om stöd och service.

Bridge är en bra träningsfor

Passa på att börja spela bridge. Nu finns det möjlighet för RTP-S medlemmar att delta i en bridgekurs till nedsatt pris. Per Gunnar Norlin, ordförande i Storstockholms lokalförening, kläckte idén.

– Vi vill ge unga medlemmar i RTP-S möjlighet att börja spela bridge. Det är en social sport och bra för tankeverksamheten, säger han.

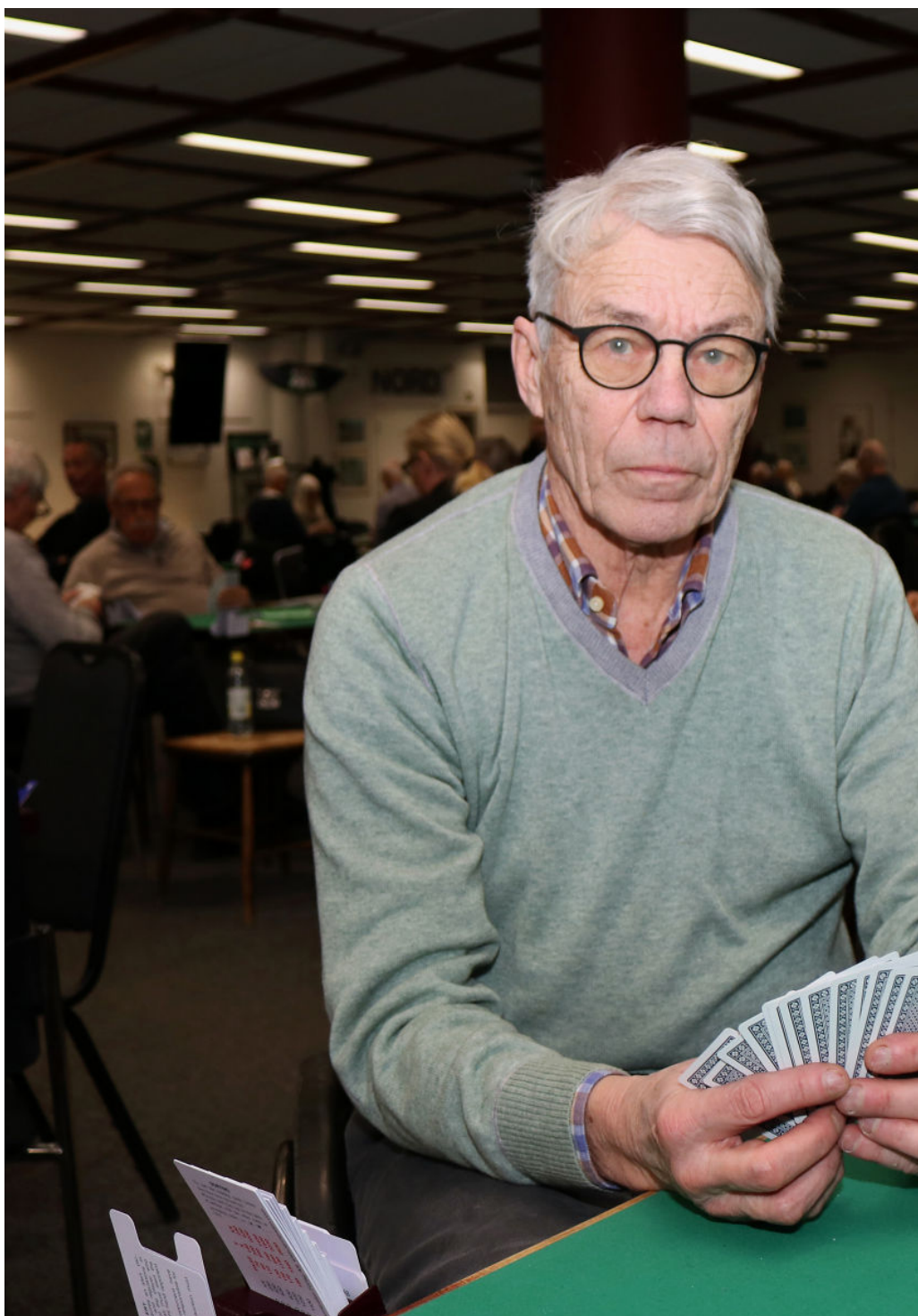
I en stor sal på Kronobergsgatan 12 ligger St Eriks bridgeklubb som inrymmer cirka 100 fyrkantiga bord med gröna dukar. Klubben har cirka 2500 medlemmar och kallar sig för världens största bridgeklubb.

Det hörs ett lågmält sorl från spelarna runt borden som lägger ut kort efter kort. Ruter, klöver, spader och hjärter. Medelåldern är hög men det ska det bli ändring på.

Per Gunnar Norlin, ordförande i Storstockholms lokalförening, drog redan 2017 i gång ett projekt för att försöka locka en yngre publik till bridgesporten. Han samlade in 250 000 kronor till Stockholms bridgeförbund, men satsningen rann ut i sanden. Med stöd av Stockholms Bridgeförbund och Stockholms Bridgegskola gör nu PG Norlin ett nytt försök. Och denna gång vänder han sig speciellt till Personskadeförbundet RTP-S medlemmar.

– Det är en trevlig tankesport. Jag hoppas att många av RTP-S medlemmar vill vidga sina vyer och träffa nya bekantskaper. Vi vänder oss till yngre medlemmar som är max 25 år gamla. Våra skadegrupper i RTP-S behöver fysisk träning men också hjärngymnastik, säger Per Gunnar Norlin.

Eftersom flertalet unga människor gärna spelar tv-spel och spel på mobilen så är konkurrensen hård.



"Vi vill ge unga medlemmar i RTP-S möjlighet att börja spela bridge" säger Per Gunnar Norlin, ordförande i

– Ungdomar sitter hemma i stället för att träffa andra, men kan vi locka några så är det ett plusvärde. Det är

ett mycket bra sätt att umgås på. Vad är tjusningen med att spela bridge?

orm för att "vässta hjärnan"



e i Storstockholms lokalförening, och som har spelat bridge i cirka 15 år.

Foto: Jonas Jönsson

– Att försöka hitta lösningar. Det uppstår hela tiden situationer som man ska lösa. Det finns 52 kort i

kortleken och det innebär miljontals kombinationer av möjligheter att spela. De som blir bitna av bridge blir

Fakta/Spela bridge

Vid frågor, ring 08-502 352 62 eller mejla: info@stockholmsbridgeskola.se eller mejla RTP-S: info@rtps.se

Under vecka 36 kommer St Eriks bridgeklubb arrangera "prova-på-dagar" för de som vill börja spela bridge.

verkligen bitna, säger Per Gunnar Norlin.

Mårten Gustawsson, ordförande i St Eriks bridgeklubb, är positiv till den nya satsningen:

– Det är jättebra om vi kan locka lite fler ungdomar. Bridge passar alla oavsett om man har funktionsnedsättning eller inte. Vi har en rullstolsvänlig lokal och handikappoletter.

Enligt PG Norlin är bridge ett ypperligt sätt att träffa nya bekanskap. Åker man till exempel till sitt fritidshus någonstans i Sverige eller på en utlandsresa till London eller Malaga så finns det oftast lokala bridgeklubbar att besöka. Bridge spelas nästan överallt.

– Ja det är kul att träffa andra och som har ett gemensamt intresse. Bridge öppnar en hel del dörrar oavsett om man har en funktionsnedsättning eller inte, säger han.

Vill man fortsätta och gå en nybörjarkurs betalar Stockholms Bridgeförbund halva kursavgiften för både medlemmar i RTP-S och för en medföljande kompis eller anhörig. En kurs kostar brutto 2 100 kronor för 11 gånger.

– Bridge är bra om man vill träffa nya människor och vässa hjärnan, säger P-G Norlin.

Text: Jonas Jönsson

Filmkomikern Harold Lloyd gjorde stunts på film med bara åtta fingrar



Harold Lloyd hänger i en visare högt ovanför marken i filmen *Safety Last* från 1923. Men det få känner till är att han gjorde sina akrobatiska stunts trots att han hade amputerat två fingrar efter en olycka.

Foto: Wikimedia commons

När Harold Lloyd ska ta några pressbilder inför sin nya stumfilm exploderar en bomb, som han tror är en del av rekvisitan. Han förlorar både tummen och pekfingret på höger hand och han tror att hans korta karriär är över. Men med hjälp av en för samtiden modern protes kan han återvända till vita duken och blir en av de absolut största komikerna.

Harold Lloyd räknas vid sidan om Charlie Chaplin och Buster Keaton till stumfilmens i särklass största komiker. Han är som mest populär under 1920-talet och skapar ikoniska scener när han hänger på en visare på en klocka högt upp på en husfasad och sprattlar hjälplöst med benen. I filmerna klär han sig i en prydlig kostym, halmhatt och med hornbågade glasögon samtidigt som han gör sina stunttrick.

Men det få vet är att han utför sina akrobatiska och halsbrytande rörelser trots att han tvingas amputera två fingrar. Harold Lloyds karriär håller på ta slut redan en augustidag 1919. Han beger sig till fotografstudio i Los Angeles för att posera för en serie stillbilder som ska användas i PR syfte för hans kommande filmer.

Filmbolaget som Harold Lloyd har skrivit kontrakt med har testat några kraftiga bomber i en park för att användas i en annan film men bomberna visar sig vara för kraftiga. De anses för farliga så de läggs undan, men av någon oförklarlig anledning finns dessa bomber i en låda med mängder med rekvisita som ska användas under fotosessionen.

Harold Lloyd grepar, vad han tror är en rekvisitabomb, och tänder den med en ci-

garett. Anledningen är att han ska stå med en bomb i handen är för att det ska karakterisera hans personlighet på filmduken, det vill säga att aldrig bli skrämmd oavsett vad som dyker upp i livet.

Bomben exploderar och förstör hans högra hand, vilket gör att läkarna tvingas amputera både tummen och pekfingret. Han får brännskador i både ansiktet och på bröstet och skadar ena ögat. Trots att explosionen uppstår så nära ansiktet behåller han synen.

Efter olyckan är hans framtid oviss.

– Vad ska jag göra nu? Kanske kan jag regissera eller skriva manus? Jag trodde att min karriär var över, säger Harold Lloyd i en intervju i programserien Här i ditt liv 1955 för NBC-TV.

Men med hjälp av tes

lyckas han fortsätta med sin karriär.

Det görs en avgjutning av Lloyds vänstra hand i plast. Formen spelgävands för att skapa en högerhand och det tillverkas en tunn läderhandske för högerhanden. När Lloyds högra hand förs in i läderhandsken ser den komplett ut. Handskens pek- och långfingrar sys ihop, vilket betyder att det flexibla gummipekfingret rör sig när långfingret rör sig. Tummen förblir orörlig. Läderhandsken sitter fast av ett strumpebandssystem som fästs vid Lloyds överarm. När proteserna är täckta av smink är den svår att upptäcka, vilket är precis så som Lloyd ville ha det. Harold är högerhänt och förlusten av två fingrar från den handen kräver en ökad rörlighet med hans vänstra hand. Han övar mycket och blir lika stark med sin vänsterhand som han en gång var med sin högerhand.

Harold Lloyd pratar ogärna om olyckan för han vill inte att hans växande publik ska komma för att se hans filmer på grund av att de känner medlidande. Han önskar att publiken helt och hållet ska komma till biograferna för att bli underhållna och få ett gott skratt.

Men de få gånger han pratar om olyckan så kallar han olyckan för "en mycket lycklig olycka".

Mellan 1914 och 1947 gör Harold Lloyd nästan 200 stum- och talfilmer. Han gifter sig med skådespelerskan Mildred Davis och de förblir gifta fram till hennes död 1969.

De får tre barn. Harold Lloyd föds fattig men när han avlider 1971, 78 år gammal, är han en mycket förmögen man.

Text: Jonas Jönsson

Harold Lloyd från år 1924.
Foto: Wikipedia commons



RTP-S ung

Hej på er alla!

Hoppas att ni har en fin vinter, nu när snön faller ner och allt runt om blir så vitt. Det är härligt med ljuset, men snön får gärna smälta bort, det är lite kämpigt med hjulen och att få fäste om drivringarna på rullstolen. Exempelvis när man måste ta sig till skolan. För några dagar sedan började jag i termin 5 av 6, i min arbetsterapeututbildning. Snart kommer min klass och jag att ha verksamhetsförlagd utbildning, vilket i praktiken innebär just det- praktik. Något som jag verkligen fått upp ögonen för är psykiatri, och hur mycket man tjänar på att låta människor lära sig hjälpa sig själva. Ibland kan en upprepning av ens egna verktyg vara det enda som krävs, men ibland behöver man upptäcka sina verktyg och hjälpmedel på ett nytt sätt. Och det roliga- verktygen behöver inte vara fysiska, såsom en timstock men lysdioder för att indikera en tidsintervall, utan flera av dem är mentala. Det är viktigt att må bra i både kropp, knopp och själ!

Det är roligt att det snart är dags att börja ett nytt kapitel i livet, med jobb, men lite tråkigt att inte längre få tre månaders sommarlov, även om man måste sommarjobba för att kunna leva. Något annat roligt som händer nu på våren, förutom med snön, är att jag ska vara med i en modevisning med ett konstverk som kan användas som kappa, vilket det finns bild på @RTPS.UNG på instagram. Det kommer att ske den 9 mars på Birger Jarl i Uppsala, vilket ska bli så roligt! Min arbetsterapeutiska kreativitet sätts på prov, för catwalken är bara en meter bred och jag kan inte rulla med kappan på mig. Hur löser vi detta? Kom och titta vettja, mer info kommer att komma via instagram när det närmar sig. Och vips när snön har smält så är det snart sommar igen och endast en termin kvar för mig innan examen, vem vet vad jag hittar på då? Och en sak till, jag



Helle Andersson, RTP-S ungdomsambassadör, jobbar ibland som modell. Se fler bilder på <https://www.herstorythecollections.com/our-story>.

Foto: Maud Karlsson Lima de Faria

har även startat upp ett tik-tok-konto, mer info kommer via plattformen instagram. God fortsättning, så hörs vi snart igen! Vill ni komma i kon-

takt med mig så mejla: helle.andersson@rtps.se

Text: Helle Andersson

Bad – Gymnastik



Vill Du som medlem i RTP

– få guldkant på tillvaron? Må bättre? Och få motion i en bassäng med varmt vatten? Kom då och delta i vår vattengympa! Kontakta respektive kontaktperson eller kansliet för anmälan och frågor. Badavgiften är **320 kronor per termin**. Avgiften kan betalas till **bankgiro: 134-6261** eller via **swish: 1236783112**.

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	10 juni
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	11 juni
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	13 juni
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 13.00	20 maj
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Eva Bellbrant 070-061 89 10	Tisdagar 18.00 – 19.30	11 juni
Långbrobadet (1+3)	Roswitha Kempe 070-602 59 91	Söndagar 09.00 – 10.30	16 juni
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	Bengt-Erik Johansson 070-893 21 70	Måndagar 19.00 – 20.00	10 juni
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.30 – 17.15	12 juni
Badet på ROS Hamnvägen 12	Nann Palmgren 070-743 24 73	Onsdagar 17.00 – 21.00	12 juni
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	Kerstin Asplund 070-6146480	Onsdagar 15.00 – 16.00	12 juni
Vattenhuset Älvsjö	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 16.30 – 17.30	13 juni
Vattenhuset Tyresö	Jane Roos 070-474 32 39	Tisdagar 10.30 – 11.30	11 juni

(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.

Häng med till en strutsfarm och till Zarah Leanders museum!



Passa på att anmäl dig till en spännande resa till en strutsfarm i Östergötland. Färden går sedan vidare till Zarah Leander museet.

Foto: Wikipedia commons

RTP-S vårresa till Vikbolandet 25/4 2024.

Vi åker från Kavallerivägen kl. 09.30 mot Vikbolandet. Det första besöket är på Vikbolandets strutsfarm, när vi kommer dit börjar vi med guidning runt på gården. Vi får lära oss allt om strutsar, hur gammal blir en struts, hur stora är äggen, kan dom yoga, ja frågorna kan bli många.

Efter guidningen är det dags att äta lunch som såklart är strutskött. När lunchen är avklarad finns det tid till att titta sig runt i butiken. Många av varorna har strutsanknytning men det finns även varor från andra lokala producenter.

Nu börjar det bli dags att åka vidare och det är till Zarah Leander museet som inte ligger långt ifrån Strutsfarmen.

Här får vi en presentation av museet och Zarah Leander. Efter presentationen går vi runt på egen hand på museet och besöker filmrummet.

Vi avslutar besöket med att dricka kaffe/te och njuta av en god bulle.

Reseinformation: För medlemmar 730 kronor. För icke medlemmar 1 230 kronor.

I priset ingår:

Resa i buss med lift för rullstolar.

Lunch.

Eftermiddagskaffe.

OBS! Intresseanmälan ska göras senast: 8 april 2024 till 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

Bindande anmälan efter sista anmälningsdag. Kom ihåg att anmäla hjälpmedel, specialkost och undvik starka dofter. Sundbergs Busstrafik AB erbjuder inte avbeställningsskydd, du bör därför ha en personlig reseförsäkring med avbeställningsskydd. Om du inte har reseförsäkring i din hemförsäkring bör du kontakta ditt försäkringsbolag och teckna en separat reseförsäkring. Observera att i vissa bankkort ingår en reseförsäkring. Sundbergs Busstrafik innehar lagstadgad resegaranti. Glöm ej att meddela allergier och att ej använda starka dofter. Välkomna till en härlig dag när våren börjar spira.

Arrangör: RTP-S Aktivitetskommitté



Zarah Leander.

Foto: Wikipedia commons

Upplev en skön höstresa kring Vätterns strand

RTP-S resa Vättern Runt 2-5/9 2024

Dag 1. 2/9

Vi åker från Kavallerivägen kl. 08.30 och vårt första stopp blir vid Dinners i Arboga där vi dricker förmiddagskaffe. Färden går vidare till Olshammarsgården, det är här som Verner von Heidenstam är född. Herrgården byggd på 1820-talet av Carl Ruttersköld som var Verners morfar. Flygelbyggnaden byggdes vid samma tid.

Herrgården är i dag hembygdsgård och värdshus.

Den gamla herrgården ligger nere vid vattnet bredvid kyrkan med utsikt över Vättern. På andra sidan Vättern ligger Övralid som Verner von Heidenstam lät bygga efter egna ritningar. Han bodde där tillsammans med danskan Kate Bang, det var också här han slutade sina dagar.

Vi äter vår lunch på Olshammarsgården och tittar på omgivningarna innan vi fortsätter vår resa till Jönköping och vårt hotell. Vi kommer att bo på Quality Hotel Match som ligger strax bredvid tändsticksområdet.

Vi äter en gemensam middag på hotellet på kvällen.

Dag 2. 3/9

Vi börjar dagen med en härlig frukostbuffé innan vi stiger på bussen. Att Huskvarna ligger bredvid Jönköping vet nog alla men hur många har besökt Huskvarna museet? Huskvarna museet är vårt mål på förmiddagen, vi börjar med en introduktion till museet som tar ca 40 minuter. Efter det är det egen tid för att titta runt på museet.

Vi tar bussen en liten tur ner till Kulturhuset Spira, som ligger vid Munksjöns strand inne i Jönköping. På restaurangen Spira ska vi äta vår lunch, efter en god lunch tar vi en kort busstur till Tändsticksmuseet. Med en kunnig guide besöker vi den nedre våning av museet, och får berättat för oss om tändstickans när, var och hur. Den som vill och törs åker trapphissen upp till den övre våningen för egna strövtåg. Innan vi lämnar museet finns det en film att titta på som visar en eldshow. Vi tar antingen bussen eller om man vi gå/rulla den korta biten till hotellet. Efter en lite kortare dag finns det tid att spendera på egen hand innan vi äter en gemensam middag på hotellet.

Dag 3. 4/9

Även idag äter vi en god frukost innan vi tar bussen upp till Gränna och färjan över till Visingsö. Båtresan tar ca 30 minuter, när vi kommer till Visingsö möter en guide oss som ska följa med på bussen och berätta om Visingsö och dess historia

När vi kan allt om Visingsö är det dags för lunch, den serveras på restaurang Solbacken. Efter lunchen har vi lite fritid innan färjan går tillbaka till Gränna, man kan strosa bland sjöbodarna eller hitta en bänk att njuta på. Färjan tar oss tillbaka till hamnen i Gränna. Gränna är

en gullig liten stad med en smal huvudgata som består av gatsten. Om det finns önskemål att handla polkagrisar kan vi nog ordna det strax utanför staden.

Vi åker tillbaka till Jönköping och vårt hotell, och på kvällen äter vi en gemensam middag.

Dag 4. 5/9

Frukostbuffé är dukad för oss även idag när vi är mätta packar vi in väskorna och oss själv i bussen för hemresa! Vi åker även i dag uppåt för att komma till Linköping och Flygvapenmuseet. Vi börjar med att äta lunch på restaurangen Calle C som ligger i samma byggnad som museet. Efter lunchen ska vi gå på guidning, vi kommer att guidas igenom Kalla kriget och DC 3an. DC 3an som "ryssarna" sköt ner 1952, det tog många år innan haverirapporten publicerades 2007 och man fick veta vad som hänt. De delar av flygplanet och de personliga tillhörigheter som man hittade på havets botten är samlade här. Delarna av flygplanet har man satt samman igen men det fattas ett antal delar. I montrar har man samlat de personliga sakerna och soliga är märkta med namn. Efter en intressant guidning finns det tid till lite egna strövtåg innan det åter är dags att åter stiga ombord på bussen. Vi fortsätter vår resa hemåt och gör ett stopp på Stavsjö Krog och Bar, här kan den som vill dricka kaffe, äta glass eller bara sträcka på benen innan vi åker sista biten tillbaka till Kavallerivägen. Efter tre dagar med trevligt umgänge och trevliga besöksmål är vi åter ca kl.19.30.

Sundbergs Busstrafik AB erbjuder inte avbeställningsskydd, du bör därför ha en personlig reseförsäkring med avbeställningsskydd. Om du inte har reseförsäkring i din hemförsäkring bör du kontakta ditt försäkringsbolag och teckna en separat reseförsäkring. Observera att i vissa bankkort ingår en reseförsäkring. Sundbergs Busstrafik innehar lagstadgad resegaranti. Glöm ej att anmäla specialkost, och tänk på att inte använda starka dofter.

Sista anmälningssdag 31/7 2024. Kontakta RTP-S kansli 08-545 622 60. Anmälan är bindande efter den 31 juli.

Pris: 7 665 kr.

Pris för medlemmar: 5 655 kr

Enkelrumstillägg: 1 785 kr

Inklusive:

Resa i turistbuss med lift för rullstolar.

Del i dubbelrum med frukost.

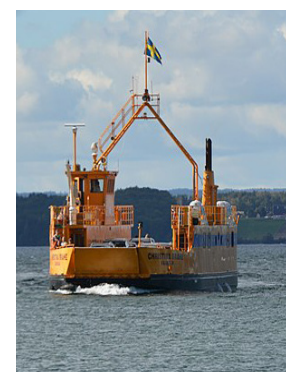
1 förmiddagskaffe.

4 luncher.

3 middagar.

Guidningar & entréer enligt program.

Färja tur och retur Visingsö.



Färjan till Visingsö.

Foto: Wikipedia commons

Terminavslutning i Norrtälje med



Julfesten i Rådmansö bygdegård blev en lyckad tillställning. Det bjöds både på en smaklig jultallrik och en tipsrunda med fina priser.

Foto: Marie Kärln

Årets decemberfest gick av stapeln redan i november, närmare bestämt den 30:e november. Just då hade naturen bestämt sig för att skicka en riktig snökanon, med kraftig blåst över Roslagen.

Det är verkligen ett speciellt land vi lever i, samma ställe som man gärna besöker på vår och sommar, för att få lite sol på näsan, samma ställe erbjuder den här årstiden snöstorm och iskyla så man nästan inte vill öppna dörren. Nej då är det skönt att vara inne.

Som vanligt hade vi bestämt oss för att vara i Rådmansö bygdegård. Där var det både varmt och julfint, så det blev en traditionell julfest.

Vi startade så klart med glögg och pepparkakor, vilket värmdes gott. Sedan fick vi en utsökt jultallrik som innehöll både traditionell julmat och nya smaker.

I vanlig ordning hade vi både tipsrunda och lotteri. Vann man inte i lotteriet så fick man i alla fall en liten julkapp, för att man varit duktig på tipsrundan. Vinsterna i lotteriet var

både stort och smått, närproducerat och långväga ifrån. Vad sägs om ekologiska ägg producerade ett par hundra meter bort eller kaffe.

Själv hade jag turen att vinna stort i år. En hel korg fylld med mat! Det var verkligen inte fel, med tanke på hur matpriserna rusat det senaste året.

Ja, som vanligt hade vi en trevlig fest med många deltagare. Även om vi hade ett par bad kvar, önskade vi varandra en riktigt GOD JUL!

Text: Nann Palmgren

glögg, tipsrunda och julklappar



Det var många medlemmar som slöt upp när Norrtälje lokalförening arrangerade sin traditionella julfest.

Foto: Marie Kärlin

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 skaggrupper inom organisationen är viktig.

Valberedningen i distriktet, RTP-S

Liiza Pettersson, Södertälje lokalförening

Yvonne Andersson, 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 2024 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

Yvonne Andersson

073-977 43 97

Norrtälje lokalförening

Nanna Välimaa

0739-60 10 00

Mona Hammarström

0176-22 59 55

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Sven-Axel Lundström

073-692 42 44

Lage Eckeskog

070-366 61 33

Södertälje lokalförening

Jan Jonsson

070-250 84 03

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

Distriktet, RTP-S

Torsdagen den 21 mars 2024 klockan 17.00-19.00.

Plats: Distriktskansliet, Kavallerivägen 24, Rissne, 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 14 mars till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Tisdagen den 6 mars 2024 klockan 17.00-19.00.

Plats: ABFs lokaler Västra Bangatan 31 E i Märsta.
Anmälan: Senast den 28 februari till Hernan Ravanal: hernan.ravanal@gmail.com. Lättare förtäring serveras.

Norrtälje lokalförening

Torsdag den 22 februari 2024 klockan 18.00 - ca 20.00.

Plats: ROS samlingssalen Hamnvägen 12 Norrtälje
Anmälan senast: fredagen den 9 februari.

Det serveras en 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: marie57karlin@gmail.com

Storstockholms lokalförening

Onsdagen den 21 februari 2024 klockan 13.00 -15.00.

Jaan Kaur är föreslagen som ordförande för årsmötet och han kommer att informera om DHR:s verksamhet. Lättare förtäring serveras.

Plats: St. Göransgatan 82A.

Anmälan senast: Onsdagen den 14 februari till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se

Södertälje lokalförening

Lördagen den 24 februari 2024 klockan 14.00–16.00

Det bjuds på lättare förtäring, kaffe och kaka.

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1 A Keramiken.

Anmälan till årsmöte: Anmälan senast 12 februari 2024.

Anmälan: Eva Molnar 070-486 95 13 e-post: eva.d.molnar@gmail.com eller Kerstin Asplund 070-614 64 80.

Vårt mål – ett rörligare liv för dig!

Hos TeamOlmed förstår vi att varje individ är unik. Vi hjälper dig att anpassa ditt hjälpmedel efter just dina behov, oavsett om det är för ökad rörlighet, komfort eller funktion.

Vi erbjuder ett brett sortiment av högkvalitativa ortopedtekniska hjälpmedel, allt från skor och inlägg till proteser och ortoser. Våra hjälpmedel är framtagna för att ge dig bästa möjliga stöd och funktion.

Vi jobbar med DS-metoden, en revolution för alla benamputerade. Direct Socket (DS) är resultatet av klinisk utveckling, en metod som ger möjligheten att gjuta protesen direkt mot stumpen så att patienten kan provgå efter bara några timmar.

Vi finns på 6 platser i Stockholm och har avtal med Region Stockholm.

www.teamolmed.se



PÅ UPPDRAG AV
REGION STOCKHOLM



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 4-7.

FEBRUARI

Lördag	17	Gym Rehab Station (Lördagar hela våren)
Måndag	19	Gym Rehab Station (Måndagar hela våren)
Måndag	19	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	19	Yogakurs i Allaktivitetshuset, Södertälje
Tisdag	20	Yoga med Christer Olsén (varannan v)
Onsdag	21	Gym Rehab Station (Onsdagar hela våren)
Måndag	26	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	26	Yogakurs i Allaktivitetshuset, Södertälje
Torsdag	29	Paraffinbad kurs i Södertälje (varannan v)

MARS

Måndag	4	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	6	Samtalsträff med polioskadade
Fredag	8	Anm. Supersnuten Jan Olsson föreläser
Måndag	11	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	11	Yogakurs i Allaktivitetshuset, Södertälje
Onsdag	13	Supersnuten Jan Olsson föreläser
Måndag	18	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	18	Yogakurs i Allaktivitetshuset, Södertälje
Fredag	22	Anm. Våffeldagen firas på RTP-S kansli
Måndag	25	Yogakurs i Allaktivitetshuset, Södertälje
Tisdag	26	Våffeldagen firas på RTP-S kansli
Onsdag	27	Anm. Besök på Liljevalchs vårsalong

APRIL

Onsdag	3	Besök på Liljevalchs vårsalong
Måndag	8	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	8	Anm. Resa till Vikbolandet
Måndag	8	Yogakurs i Allaktivitetshuset, Södertälje
Onsdag	10	Samtalsträff med polioskadade

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 säker 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.

Torsdag	11	Anm. Lunch på restaurangskola
Måndag	15	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	22	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Torsdag	25	Resa till Vikbolandet
Torsdag	25	Lunch på restaurangskola
Söndag	28	Anm. Fiska abborre med Jonas Nilsson
Måndag	29	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade

MAJ

Måndag	6	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Måndag	13	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	15	Fiska strömming med Jonas Nilsson
Onsdag	15	Anm. Resa till Nynäshamn
Onsdag	15	Samtalsträff med polioskadade
Onsdag	22	Resa till Nynäshamn
Tisdag	28	Utflykt med båt och lunch på Ängsö

Juni

Onsdag	5	Anm. Utflykt till Långholmen
Torsdag	13	Utflykt till Långholmen

Juli

Onsdag	31	Anm. Resa till Jönköping med omnejd
--------	----	-------------------------------------

September

Mån-tors	2-5	Resa till Jönköping med omnejd
----------	-----	--------------------------------

Postpoliomottagningens kontaktinformation:

Telefon: 08-123 576 41

Telefontid tisdagar: Klockan 10.30–11.30

Fredagar: Klockan 10.30–11.30

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

Besöksadress:

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

Vi har Swish!

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

Färdtjänsten - Region Stockholm

Kundservice Helgfri vardag klockan 7–20 08-720 80 80.

Resegarantin Öppet dygnet runt 0200-77 66 55.

Talsvar för beställningar Öppet dygnet runt 0200-11 44 11.
fardtjansten.regionstockholm.se

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

Jonas Jönsson

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

Storstockholms lokalförening

Ring kansliet 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

Brandalsund i Södertälje kommun är ett välbesökt och omtyckt friluftsområde med en stor biologisk mångfald. Området kantas av betesmarker, artrik flora och stora tallar samt fina stränder för naturbad. Den gamla försvarsanläggningen Trindborgen med anor från medeltiden ligger också i området.

I maj börjar kor beta bland tallarna och RTP-S tips är att besöka Brandalsund när snön har smält och våren tagit över skog och mark.

En bred tillgänglig stängselgenomgång tar dig in i hagen. Det plana fasta underlaget på de tre gamla körvägarna gör det lätt att ta sig fram med rullstol. Det finns tre grillplatser och i anslutning till den södra och östra stranden finns också fikabord med överhäng så att de går att använda för den som sitter i rullstol. Det finns även picknickbänkar med plats för rullstol eller andra hjälpmedel som står på hårt och plant underlag. Om du tar den vänstra körvägen mot norra stranden finner du en ramp och två toaletter. En av toaletterna är tillgänglighetsanpassad.

Brandalsund naturreservat ligger mitt emellan Södertälje och Järna längs väg 252. Kommer du med bil svänger du av vid busshållplatsen Vallstugan, vägvisning finns. Därefter kör du cirka 1,5 kilometer in på en grusväg och svänger sedan vänster mot badet i ytterligare 1,5 kilometer. Det finns två parkeringar i nära respektive direkt anslutning till reservatets huvudentré. På den större av två parkeringar finns det P-platser för funktionsnedsatta.

Text: Jonas Jönsson

B Posttidning

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

Retur till:

RTP-S, Kavallerivägen 24, 174 58 Sundbyberg

Aktiv Ortopedteknik

Ortopedtekniska hjälpmedel 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.



Aktiv Ortopedteknik Enskededalen

Vi har utökat vår tillgänglighet och finns även på Dalens sjukhus i Enskededalen.

Varmt välkomna!



Kontakta
oss för att
boka tid!

Ring för att boka tid! Varmt välkommen.

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

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

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

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

www.aktivortopedteknik.se | info@aktivortopedteknik.se

ottobock.