



Nr 1
2025

RTP-S

AKTUELLT

PERSONSKADEFÖRBUNDET RTP-S
STOCKHOLMS LÄN

Whiplashskadade har svårt att få samordnad hjälp inom vården

Sid 8-9

Christians motto: förverkliga din dröm

Sid 10-11

Prova att spela biljard - på ett kafé

Sid 16-17



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
Ingen samordnad vård.....	8-9
Han vill få funktionsnedsatta aktiva.....	10-11
Vem ska få S:t Julianpriset i år?.....	12
Inget beslut om pendeltågen.....	13
Sittgympa - RTP-S nya kurs.....	14-15
Biljard i en lugn & anpassad lokal.....	16-17
Motstånd mot polio vaccination.....	18-19
Bad – Gymnastik	20
Aktiviteter.....	21-23
Rapporter	24-27
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:

16 maj 2025

Manusstopp: 25 april 2025

Tryckeri: SIB-TRYCK HOLDING AB

Omslag: Christer Hedberg vill att alla ska kunna förverkliga sina drömmar.

Foto: Jonas Jönsson

Bli medlem i RTP!

Enskild medlem 300 kr/år

Familjemedlemskap 360 kr/år

Plusgiro 48 62 02-5

Hej!

I början av detta år, den 17 januari, tog jag min examen i arbetsterapi, äntligen! Jag har studerat på Karolinska Institutet i tre år och i början tycktes tiden oändlig. Helt plötsligt var det bara en vecka till ceremonin och nerverna började kicka in. Tänk att lämna denna fantastiska klass, som byttes ut mot nya äventyr och erfarenheter. Examen var väldigt fin och jag blev tårögd av tanken att det var sista upplevelsen ihop med klassen. Men arbetsterapi inspirerar mig och jag vill gärna fortsätta med detta fantastiska ämne.

Därför har jag även gått med i Sveriges arbetsterapeuters centrala styrelse, som består av arbetsterapeutstudenter över hela landet. Detta anser jag är relevant då jag kommer att fortsätta plugga master i arbetsterapi, plus någon annan liten kurs som jag finner attraktiv. Det kändes roligt att själv få "välja" lite kurser att läsa fristående. Redan helgen efter examen började en kurs kring kognitiv neurovetenskap, med andra ord, hur människans hjärna fungerar med tankar och upplevelser. Med detta hoppas jag kunna hjälpa ännu fler klienter i mitt yrkesliv. Så ett tips till er alla är att läsa en fristående kurs! Det behöver inte vara någon lång kurs och många kurser finns att tillgå från hemmet, vilket gör det enkelt. Det är roligt att lära!

Detta år har jag också sammanställt flera aktiviteter som vi kan genomföra tillsammans! Exempel på dessa aktiviteter är att gå på konsert, besöka Paradoxal museum, ha picknick och träna tillsammans. Om ni har förslag på andra aktiviteter och/eller är sugna på att vara med, tveka inte att höra av er till mig på @rtps.ung på Instagram! Den första aktiviteten kommer att ske lördagen den 22 februari och blir en middag på Surfers. Det är väldigt god kinesisk mat, och fina lokaler! Se Instagram för mer information. Detta kommer även upp på RTP-S Facebook. Den andra aktiviteten blir ett besök på Paradoxal museum, detta sker fredagen den 21 mars. Lördagen den 19 april kommer det att vara prova-på gym på Rehab Station Stockholm, kom gärna vid 12 för fika och snack innan. Gymmet är sedan öppet mellan 13–15. Alla ställen har jag självklart pratat med angående tillgängligheten, det ska inte vara något problem om man sitter i permobil, rullstol eller använder rollator. Alla aktiviteter kommer att ske i Stockholm. Varmt välkomna!

Vårens aktiviteter:

22 februari klockan 18:00: En middag på Surfers. RTP-S Ung står för en del av kostnaden, ni betalar 150 kronor i bokningsavgift samt för er dryck.

21 mars klockan 18:00: Besök på Paradoxal Museum. Anmälningssavgiften är 120 kronor.

19 april klockan 12:00-15:00: Prova-på gym på Rehab Station Stockholm. Kom vid 12 så bjuder RTP-S Ung på fika. Anmälningssavgiften är 30 kronor.

Lördagen den 24 maj mellan 14:00-17:00: 50 kr anmälningssavgift. På RTP-S kansli och temat är måleri.



Helle Andersson, rtps.ung. ambassadör.
Helle tog i början av året examen i arbetsterapi.

Foto: Privat

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

OBS ny dag och tider.

Tid: Tisdagar klockan 12.30-14.00

Datum: 18, 25 februari. 4, 11, 18, 25, mars. 1, 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: 15 kronor.

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

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

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

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

Datum och tid: 5 mars, 2 april, 7 maj och 4 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



RTP-S Friskvård

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. Gym- och badavgiften är 400 kronor per termin.

Adress: Frösundaviks allé 4.



Händer i StorStockholm

Häng med till Stadsmuseet och upplev en spännande historisk resa!

Följ med på en hisnande historisk resa från när Stockholm var en liten plats i norra Europas utkant till att bli en urban metropol. Den så kallade Stockholmsutställningen är en permanent utställning på tre våningsplan.

Datum och tid: onsdagen den 26 mars, klockan 12.30.

Kostnad: Det är fri entré till museets utställningar. Det blir ingen guidad tur.

Mötesplats: Stadsmuseets huvudentré på gården, plan 0.

Adress: Ryssgården vid Slussen.

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

Senaste anmälningssdag: måndagen den 24 mars.



Edvard Andersons växthus i Bergianska trädgården

Foto: Wikipedia commons

Möt vårens grönska i Bergianska trädgården tillsammans med Yvonne Andersson

Möt våren i Bergianska trädgården. Strosa runt i den vackra omgivningen när våren börjar ta sitt grepp över skog, mark och fauna. Bergianska trädgården är en botanisk trädgård och grundades av bröderna Bergius på 1700-talet och har till uppgift att sprida kunskap om biologisk mångfald och botanik.

Utomhusdelarna i Bergianska trädgården är öppna året runt och har fri entré. Edvard Andersons växthus är öppet året runt och där finns också ett kafé. Angöring för färdtjänst, taxi och buss är Gustafsborgsvägen 4, 60 meter från ingången till Edvard Andersons växthus. De centrala delarna kring Edvard Andersons växthus, Victoriahuset och Gamla orangeriet är belägna på flack mark. Aktivitetsledare är Yvonne Andersson: "Vi kan promenera eller åka med våra elmoppar i den vackra naturen. Och vi kan fika och ha det trevligt tillsammans", säger hon.

Datum och tid: onsdagen den 14 maj, klockan 13.00

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

Senaste anmälan: onsdagen den 7 maj.

Kostnad: Kostar ingenting att besöka trädgården.

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

Händer i Södertälje

RTP Södertälje anordnar avslappnande och uppfrysande yogaträffar i Allaktivitetshuset

Södertälje lokalförening arrangerar yogaträffar med start måndagen den 20 januari.

Tid och plats: Måndagar. Alltid klockan 13.00-14.00 i Allaktivitetshuset, lokal Bojen. Yogaträffar arrangeras varje måndag under våren.

Kostnad: 20 kr/gång.

Anmälan: Jan Jonsson 070-2508403, jannes.jonsson@hotmail.com,

Passa på att prova de välgörande effekterna av ett skönt paraffinbad

Under våren blir det en fortsättning med paraffinbadsbehandlingar. Paraffinbadsbehandlingar börjar torsdagen den 23 januari och pågår varannan vecka på torsdagar. Passa på att prova de välgörande effekterna av ett skönt paraffinbad.

Datum och tid: Start den 23 januari, varannan torsdag, klockan 15.00-16.00

Plats: Hobbys Allaktivitetshuset.

Anmälan: Jan Jonsson 070-2508403, jannes.jonsson@hotmail.com,

Kostnad: 20 kr/gång.

Flera representanter från Telge hälsocenter föreläser för Södertäljes medlemmar

En intressant och lärorik föreläsning anordnas med flera representanter från Telge hälsocenter. Det kommer en sjukgymnast, en kiropraktor, en arbetsterapeut och sjuksköterska. Föreläsningen pågår i ungefär en timme och därefter blir det en frågestund.

Fika erbjuds för 20 kronor/person.

Datum och tid: tisdagen den 18 mars, klockan 15.00-cirka 16.00.

Plats: Allaktivitetshuset, lokal Gruvan.

Anmälan: Jan Jonsson 070-2508403, jannes.jonsson@hotmail.com,

Sista anmälningssdag: tisdagen den 11 mars.



Aktiviteter

Händer i Norrtälje

Fysioterapeuten Johan Sundin föreläser och temat är "varför skall jag vara fysiskt aktiv?"

Norrtälje RTP anordnar en föreläsning på Folkets Hus i Norrtälje med fysioterapeuten Johan Sundin. Temat för föreläsningen är "varför skall jag vara fysiskt aktiv?".

Plats: Folkets hus i Norrtälje.

Föreläsare: fysioterapeuten Johan Sundin

Datum och tid: tisdagen den 1 april klockan 13.00-ca 16.00

Det bjuds på kaffe och smörgås.

Sista anmälningsdagen: onsdagen den 12 mars. Uppge eventuella allergier.

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



Johan Sundin kommer att föreläsa på Folkets hus i Norrtälje.

Foto: Marie Kärlin

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

Norrtälje RTP arrangerar en båtutflykt med anpassad båt, tisdagen den 13 maj. Deltagarna kommer att få åka en båttur och sedan serveras lunch på Ängsö. Det kommer att finnas tid på Ängsö att titta på växter bland annat Adam och Eva.

Båten utgår från Oscars brygga.

Datum: tisdagen den 13 maj.

Tid: Tid meddelas senare

Begränsat antal platser

Självkostnadspris. Anmäl allergier

Anmälan: till Marie Kärlin marie57karlin@gmail.com 070-316 10 07.

Det blir traditionsenligt en trevlig och avkopplande badavslutning i Norrtälje

RTP Norrtälje kommer som vanligt att anordna en aktivitet när badsäsongen avslutas. Mer information om badavslutningen kommer under våren.

RTP Norrtälje uppmanar sina medlemmar att komma med idéer och förslag

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

Kontakta: marie57karlin@gmail.com eller Marie Kärlin 070-316 10 07.

Övriga aktiviteter

RTP-S Ung ambassadör Helle Andersson anordnar roliga aktiviteter under våren

Helle Andersson anordnar många roliga aktiviteter under våren. Passa på att anmäl er nu!

Lördagen den 22 februari klockan 18:00: En middag på Surfers. RTP-S Ung står för en del av kostnaden, ni betalar 150 kronor i bokningsavgift samt för er dryck.

Fredagen den 21 mars klockan 18:00: Besök på Paradoxal Museum. Anmälningsavgiften är 120 kronor.

Lördagen den 19 april klockan 12:00-15:00: Prova-på gym på Rehab Station Stockholm. Kom vid klockan 12.00 så bjuder RTP-S Ung på fika. Anmälningsavgiften är 30 kronor.

Lördagen den 24 maj mellan 14:00-17:00: 50 kr anmälningsavgift. Temat är måleri. Målardukar, penslar och färg samt trevligt sällskap finns att tillgå. Bjuds även på fika. Anmäl er till: helle-andersson@hotmail.com eller ring 08-545 622 60

Kostnad: Swisha in avgiften till 1236783112. Skriv vilken aktivitet som det handlar om.



Häng med och prova på att lyfta vikter på Rehab Station Stockholm tillsammans med RTP-S ungdomsambassadör Helle Andersson.

Foto: Privat

Övriga aktiviteter

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

Över 2 miljoner våfflor äts i Sverige varje år på våffeldagen, en tradition som sträcker sig tillbaka till medeltiden. Våffeldagen, som firas den 25 mars på Marie bebådelsedag, markerar början på våren för många svenskar. Och ett bra sätt att välkomna våren är att äta nygräddade våfflor med sylt och grädde. Och det är vad vi kommer att göra på RTP-S kansli den 25 mars. Alla är välkomna.

Datum och tid: tisdagen den 25 mars, klockan 13.30-15.00.

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

Sista anmälningdag: torsdagen den 20 mars.

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 2025

Traditionsenligt besöker Personskadeförbundet RTP-S Vårsalongen på Liljevalchs. I år skickades cirka 4000 ansökningar in. Totalt antogs 177 konstnärer med 282 konstverk och trenden är att allt yngre personer ansöker.

Datum och tid: onsdagen den 9 april, klockan 12.30.

Anmälan i huvudentrén ska se senast tio minuter före visningsstart. Guidad visning. Visningen beräknas ta cirka 50 minuter.

Adress: Djurgårdsvägen 60.

Sista anmälningdag: onsdagen den 2 april.

Entréavgift: 125 kronor /person betalas till Bg 134-6261 eller Swish 1236783112 senast 2 april. Märk betalningen med "Liljevalchs".

OBS! Tyvärr måste vi begränsa antal deltagare, manuella rullstolar samt elmoppar enligt önskemål från Liljevalchs till max 20 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



Det blir ett besök på Liljevalchs vårsalong även i år. Passa på att anmäla er. Först till kvarn gäller!

Foto: Wikipedia commons

Maria Byrgren från Försäkringskassan föreläser digitalt om merkostnadsersättningen

Maria Byrgren från Försäkringskassan kommer att göra en digital föreläsning för RTP-S medlemmar om merkostnadsersättning.

Datum och tid: föreläsning äger rum den 3 april klockan 13.00 – ca 14.30.

Föreläsningen sker digitalt via Teams/Zoom.

Sista anmälningdag: måndagen den 31 mars.

Anmäl er via info@rtps.se eller ring 08-544 622 60 så skickar vi en länk som ni sedan klickar på några minuter innan föreläsningen drar igång.

Kostnad: Ingen kostnad.

Arrangör: RTP-S

Kimmo Rajala föreläser om sitt spektakulära och spännande liv som stuntman

Stuntmannen Kimmo Rajala föreläser om sitt liv på RTP-S kansli. Han har medverkat i över 300 produktioner och är en av Sveriges mest kända stuntmän och har medverkat i mängder av spektakulära scener. Och han har hoppat ut genom fönster, sprängts i luften, deltagit i slagsmål och kraschat med otaliga bilar. Exempel på filmer som Kimmo medverkat i är Beck – Sista vittnet, Populärmusik från Vittula, Kim Novak badade aldrig i Genesarets sjö, Wallander – Innan frosten, Arn – Tempelriddaren och Max Manus. Kimmo har även tagit emot ett pris på Guldbaggegalan i kategorin Särskilda insatser för sitt arbete med filmerna Solstorm (2007) och Arn – Tempelriddaren (2007).

Passa på att anmäl er till Kimmos föreläsning!

Datum och tid: onsdagen den 28 maj, klockan 13.00- cirka 14.30.

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

Anmälan: info@rtps.se eller ring 08-544 622 60.

Sista anmälningdag: onsdagen den 21 maj.

Kostnad: Ingen kostnad.

Arrangör: RTP-S

Följ med på en spännande visning av Riksdagshusets konstsamling

Nu har du chansen att få en visning av Riksdagshusets konstsamling.

Datum och tid: fredagen den 30 maj klockan 13.15-14.10.

Samlingsplats: Riksgatan 3, 30 minuter innan för identitetskontroll.

Åldersgräns 18 år.

Kostnad: Kostnadsfritt. Max 25 deltagare.

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

Sista anmälningdag: torsdagen den 15 maj.

Arrangör: Aktivitetskommittén.

Viktigt med tidig identifiering av

Käken och nacken är kopplade genom att muskler och muskelgrupper arbetar tillsammans, men samarbetet mellan tandvård och sjukvård har brister. Det visar en avhandling av Alicia Böthun vid Umeå universitet.

De som drabbas av en whiplashskada får ofta ont i nacken. En ökad förekomst av smärta i käken har även setts efter whiplashtrauma utifrån tidigare forskning. Orsakerna varför det är vanligt med samtidig käk- och nacksmärta är däremot inte kända.

Forskaren och tandläkaren Alicia Böthun har i sin avhandling vid Umeå universitet bland annat följt en grupp om 292 personer varav 176 av dem hade nyligen drabbats av en whiplashskada.

– Det som var nytt i min avhandling var att vi följde en grupp individer, där vissa drabbats av ett whiplashtrauma under två år och tittade på riskfaktorer för att utveckla besvär. Då såg vi att whiplashtraumat i sig inte var en riskfaktor för att utveckla käksmärta över tid. Om en individ inte utvecklade besvär tidigt så var risken inte så stor för att utveckla det senare heller. Det talar för vikten av tidig identifiering, till exempel med hjälp av screeningfrågor säger Alicia Böthun.

Avhandlingen visade också att fysiska symtom som magsmärter, ländryggs- smärter och domningskänslor ökade risken för att utveckla käksmärta över tid, oavsett om ett whiplashtrauma hade skett eller inte. Även kvinnor hade en ökad risk att utveckla käksmärta. Individer med samtidig käk- och nacksmärta kan även ha svårt att veta var de ska vända sig för att få hjälp.

– Som patient upplevs det svårt att veta var man ska vända sig. Det beror bland annat på att det inte finns något



tydligt samarbete mellan tandvård och sjukvård. De som drabbas av samtidig käk- och nacksmärta kan ha svårt att veta var man ska vända sig för att få samarbete mellan tandvård och sjukvård. "I grund och botten beror det nog på vårdens uppbyggnad och

tydligt samarbete mellan tandvård och sjukvård.

Varför behandlas käk- och

nacksmärter separat?

– I grund och botten beror det nog på vårdens uppbyggnad och organisa-

käksmärta efter whiplashtrauma



pen behandlas av sjukvården, säger Alicia Böthun och tillägger:

– Käksmärta är kanske inte självklart att tandläkare behandlar så där tänker jag att vi har ett ansvar kring att informera om det, som till exempel i det här sammanhanget. Hur en person uppfattar sin smärta styr också var de söker vård, till exempel om en patient tror att smärtan beror på tandvärk kan det vara mer självklart att vända sig till tandvården än om man har ont i käken. Vid en långvarig smärta kan det även smärta i områden som inte är ursprunget eller orsaken till smärtan, vilket talar för vikten av att vårdpersonal också guidar patienter var det är lämpligt att de söker vård.

Hur upplever patienterna detta?

– Tidigare forskning har visat att patienter med käksmärta har svårt att hitta rätt i vården. Om en patient har smärta i flera områden samtidigt kunde vi se att det upplevdes försvåra då flera vårdgivare är delaktiga och att det fanns ett bristande samarbete där emellan, säger Alicia Böthun.

Hur skulle ett ökat samarbete se ut mellan tandvård och sjukvård?

– Tandvård ses ibland som något separat från resten av kroppen, men vår förhoppning är att samarbetet mellan sjukvård och tandvård ska öka på sikt, men det är förstås även en politisk fråga. Det är idag till exempel olika kostnad för en patient beroende på om en patient vänder sig till tandvården eller sjukvården.

– Ett sätt för att öka samarbetet mellan tandvård och sjukvård skulle till exempel kunna vara att sjukvården screenar patienter som möjligen har käksmärta.

Inom tandvården har vi tre screeningfrågor som ska ställas vid en första basundersökning hos en tandläkare. Gör det ont i tinningen, ansiktet, käklederna eller käkarna en gång i veckan eller oftare? Gör det ont när du gapar eller tuggar en gång i veckan eller oftare? Har du låsningar eller upphakningar en gång i veckan eller oftare? Frågorna besvaras med ja eller nej, om en patient svarar ja på en eller flera frågor ska de erbjudas en utökad undersökning inom tandvården, säger Alicia Böthun.



Alicia Böthun.

Foto: Privat

”Ett sätt för att öka samarbetet mellan tandvård och sjukvård skulle till exempel kunna vara att sjukvården screenar patienter”

Hur bör informationen spridas så att tandvård och sjukvård ska bli medvetna om sambandet mellan käk- och nacksmärta?

– Det är förstås viktigt att det vi forskar om når ut till de som berörs, både patienter

och att informationen når vårdpersonal inom såväl sjukvård som tandvård, säger Alicia Böthun.

Text: Jonas Jönsson

Foto: Pexels.com

tion. Käksmärta är tandvårdens område att diagnosticera och behandla, medan smärta i övriga delar av krop-

hjälp. Det beror på att det inte finns något samordnat organisation” säger Alicia Böthun.

Christian vill väcka lusten till a

Under en Mellofinal i Stockholm kläckte Christian Hedberg idén till mobilappen **Faster Forward**. I fyra år har han utvecklat appen för att informera och entusiasmera personer med funktionsnedsättning så att de enklare ska kunna besöka konserter, restauranger, kaféer samt att utföra olika sportaktiviteter. I början av 2025 ska appen omvandlas till en webbsida för att locka ännu fler.

– Vi vill få människor att drömma och även uppleva sina drömmar, säger han.

Stora snöflingor singlar ner och täcker gator, parker och hustak i Hedemora. Christian Hedberg rullar fram med sin rullstol i snömodden. Han rullar vant upp på en ramp som leder in till ett tillgänglighetsanpassat kafé och att det finns en ramp är inte någon självklarhet.

– Jag tänker på inkluderingsfrågor varje dag. Jag vill att även personer med en funktionsnedsättning ska våga ta plats i samhället, säger Christian Hedberg, som är ryggmärgsskadad efter en klätterolycka för 18 år sedan.

Många personer med funktionsnedsättning har svårigheter att klara sig själv i det dagliga livet och har bristande delaktighet i arbetslivet och i sociala relationer samt i fritids- och kulturaktiviteter. Det handlar framför allt om bristande tillgänglighet i omgivningen. När Christian Hedberg tillsammans med sin fru och sina två barn, besökte Friends arena i Stockholm för cirka fem år sedan för att titta på finalen i Melodifestivalen, fick han idén till appen **Faster Forward**.

– Jag vill göra saker med min familj och vi är fyra personer, men går man på konsert så är det svårt att få sitta bredvid varandra. Det är alltid bara en



Christian Hedberg har skapat en app som innehåller mängder med olika aktiviteter för personer med en funktionsnedsättning. Appen ska nu omvandlas till en webbsida för att locka ännu fler.

Foto: Jonas Jönsson

person som kan sitta bredvid en person i rullstol. Det fick mig att tänka på att det är svårt att göra aktiviteter

tillsammans. Vilket utbud finns? Vad finns det för information? Hur gör man sittandes i rullstol om man vill gå

Att våga uppleva sina drömmar

på en konsert? Det var många frågor som dök upp och jag kände att jag ville göra en kartläggning av det som erbjuds, säger han.

Christian Hedberg, tillsammans med kollegan Maximilian Gyllsten, vidareutvecklade idén och började ett digert arbete med att kartlägga restauranger, kaféer och fritids- och kulturaktiviteter runt om i Sverige. De sökte upp olika platser och aktiviteter och testade själva hur tillgängligheten såg ut.

De har nu hunnit testa aktiviteter och restauranger från Skåne och enda upp till Sälen. En aktivitet är till exempel att hoppa fallskärm i Borlänge och en annan är att åka isjakt på hjul på Skummeslövs strand i Skåne. Och all information samlas i appen Faster Forward.

– Det handlar om att personer med funktionsnedsättning ska våga göra saker och all information ska finnas för att det ska vara en så låg tröskel som möjligt att våga ge sig ut. Då blir det lättare att ta beslut, säger Christian Hedberg.

– Det handlar också om att föra samman människor med samma intressen. Varje beslut vi tar handlar om inkludering, tillägger han.

Med hjälp av olika samarbetspartners runt om i Sverige finansieras det stora projektet med Faster Forward. Men i början av 2025 kommer appen att läggas ner och i stället bli en webbsida. Hemsidan ska innehålla samma information som i appen och för att logga in krävs ett lösenord men nu utan krav på att skriva in sitt personnummer. Förändringen innebär också att det blir en ”communitybaserad” del där alla kan vara med att skicka in fotografier på tillgänglighetsanpassade entréer till restauranger och kaféer. Samt ytterligare en del där företag kan köpa en tjänst av Faster Forward som



En av aktiviteterna på Faster Forward är att åka alpint på en sittski i Romme utanför Borlänge. En annan aktivitet är att bege sig ut med en iskajak på en is i Täby utanför Stockholm.

Foto: Faster Forward



innebär att Faster Forward kommer att presentera hur de ser ut på insidan av företagets lokaler så att besökaren ska känna sig trygg när man kommer på besök.

Syftet med förändringen är att det ska bli enklare för besökaren och att detta i sin tur ska öka möjligheten att locka fler till Faster Forward.

– Vi känner att allt fler personer med funktionsnedsättning vill aktivera sig. Det gäller bara att våga. Och vi vill göra allt vad vi kan för att hjälpa dem att våga, säger Christian Hedberg.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/ Faster Forward

Är en digital plattform som erbjuder personer med funktionsnedsättning en mer aktiv och upplevelserik vardag. Syftet är att ge en ökad livskvaliteten för personer med funktionsnedsättning och arbeta med inkluderingsfrågan där alla människor skall vara lika givna att delta i aktiviteter.

Faster Forward finns som app att ladda ner men kommer nu i början av 2025 att finnas på en webbsida: <https://www.fasterforward.se/>



Vinnarna av S:t Julianpriset 2024. Astrid Thornberg, längst till höger på bilden, är funktionshindersombudsman.

Foto: Lieselotte van der Meijs

Skicka in ett förslag på vinnare av det årliga St Julian priset

Nu är det dags att nominera en verksamhet till S:t Julianpriset. Det är Stockholms stads pris för att belöna arbete som görs för att inkludera människor med funktionsnedsättning i samhället.

S:t Julianpriset har existerat sedan år 2005 och priset delas ut i fyra olika kategorier till verksamheter inom Stockholms stad. De fyra kategorierna är: fysisk tillgänglighet, tillgänglig information och kommunikation, arbetsgivaregenskaper och tillgängliga kultur- och fritidsaktiviteter.

– Det är ett pris där Stockholm stad vill uppmärksamma de som jobbar för att inkludera personer med funktionsnedsättningar i samhället. Vi vill lyfta fram goda exempel, säger Astrid

Thornberg, Stockholm stads funktionshindersombudsman.

Verksamheterna kan bedrivas av staten, kommunen, regionen, privata näringslivet eller föreningsliv och ideella verksamheter.

Juryn för S:t Julianpriset består av kommunstyrelsens råd för funktionshinderfrågor och i rådet finns totalt sexton ledamöter som representerar brukarorganisationer och förtroendevalda politiker. Juryn nominerar tre kandidater per kategori samt utser en vinnare i respektive kategori.

Vinnarna i respektive kategori får diplom, blommor och äran att bli utsedda.

De som fick pris i fjol var Scandic Continental i kategorin fysisk tillgäng-

lighet, Teater Pero i kategorin tillgänglig information och kommunikation, internationella enheten på Nationella operativa avdelningen (Noa) i kategorin Arbetsgivaregenskaper, Stockholm Västra IFFF – Bowlinggänget i kategorin tillgängliga kultur- och fritidsaktiviteter.

Har du något förslag på vilken verksamhet som ska få priset? Gå in på Stockholms stads hemsida för att nominera en person eller verksamhet: <https://start.stockholm/> Skriv S:t Julianpriset i sökrutan.

Vilken dag som är sista nomineringsdag för 2025 var inte bestämt vid denna tidnings pressläggning. För mer information se: <https://start.stockholm/>

Text: Jonas Jönsson

Inget nytt beslut är taget om pendeltågen

En enkät som RTP-S, tillsammans med fyra andra föreningar, lät genomföra i höstas visade bland annat att 75 procent tycker att tryggheten har försämrats utan tågvärddar.

När trafikregionråd Anton Fendert (MP) fick läsa enkätsresultatet reagerade han starkt:

– Det här är fruktansvärt att läsa.

Personer med funktionsnedsättning undviker att åka med pendeltågen för att det känns otryggt att resa utan tågvärd. 75 procent tycker att tryggheten har försämrats. Det visade en enkät som RH-gruppen, som inkluderar RTP-S, RBU, Neuro, Reumatikerna och DHR, lät genomföra i höstas. Bakgrunden till denna enkät är att Region Stockholms politiker, under våren 2023, beslöt att ta bort tågvärddar på pendeltåget för att spara pengar. Beslutet fick mycket kritik och har försvårat för personer med funktionsnedsättning.

Efter slopandet av tågvärddar måste den som behöver en rullstolsramp anmäla detta hos personalen i spärrkiosken. Rullstolsanvändaren ska då också berätta vilken station hen ska resa till. Tanken är att det ska gå att resa spontant även med exempelvis rullstol.

I fjol genomfördes en spontan undersökning med ett gäng pendlare med rullstol för att undersöka hur det fungerar att resa för personer med funktionsnedsättningar. Syftet var att testa pendeltågens rampservice och med på resan var även trafikregionråd Anton Fendert (MP), som ansvarar för kollektivtrafiken. Under testet tvingades rullstolsanvändarna vänta på en station i 40 minuter för att få hjälp med en ramp mellan perong och tåg. Anton Fendert ansåg att detta var "helt oacceptabelt". I början av december träffade RH-gruppen Anton Fendert på nytt för att göra en uppföljning. Anton Fendert berättade att han hade haft ett möte med SJ kort efter undersökning och informerat

om problemen. Men inget nytt beslut är taget. Anton Fendert förklarade att det inte blir någon återkomst av tågvärddar. När RH-gruppen visade den nya enkäten blev reaktionen stark.

– Det här är fruktansvärt att läsa, sa Anton Fendert.

Enkäten visade också att mer än varannan person, 53 procent, upplever att rampservicen inte fungerar som den ska och 64 procent anser att de numera måste planera sina resor mer noggrant. Och 55 procent anser att resandet med pendeltågen tar större tid i anspråk. 46 procent har slutat resa spontant med pendeltåg. 29 procent upplever att de har blivit mer isolerade och 28 procent har börjat åka färdtjänst i stället för pendeltåg.

Hur problemen med pendeltågen ska lösas är oklart. Klart är att RH-gruppen kommer att fortsätta med sitt påverkansarbete.

Text: Jonas Jönsson



Edvin Stertman regionrådssekreterare och Anton Fendert (MP), trafikregionråd.

Foto: Jonas Jönsson

Kom och prova sittgympa - en



Anki Holmberg och Christer Olsén jobbar på RTP-S kansli i Rissne. Duon kommer under våren att anordna en spännande kurs för både sittande och stående. Kursen heter sittgympa.

Foto: Jonas Jönsson

ny och hälsostärkande kurs!

Vill du lära dig att slappna av och samtidigt bli mer rörlig? Om ja, då är RTP-S nya kurs "sittgympa" något för dig! Kursledarna är Christer Olsén och Anki Holmberg som båda jobbar på RTP-S kansli.

Under våren kommer Christer Olsén och Anki Holmberg anordna en ny kurs på RTP-S kansli. Kursen sittgym-pa passar både rullstolsanvändare och icke rullstolsanvändare.

– Kursen ska vara lockande för både de som sitter och de som står upp. Och viktigt är att det ska vara roligt, säger Anki Holmberg, som förutom att jobba på RTP-S kansli är ledare på Sfärens varmvattenbassäng i Bergshamra.

Kursen sker varannan vecka på onsdagar. Första tillfället sker onsdagen den 12 februari.

– Det blir många nyttiga övningar och även om man sitter i rullstol så finns det massor med övningar man kan göra, säger Christer Olsén, som i många år har anordnat yogaträffar på kansliet.

"Det blir många nyttiga övningar"

Det blir olika och enkla ben- och överkropps övningar samt styrka- och konditionsövningar. Tanken är att deltagarna ska få jobba med hela kroppen.

Träningspasset avslutas med en yoga- och stretchstund. Varje tillfälle med sittgympa tar cirka 30 minuter. Efter alla övningar så bjuds det på kaffe eller te. Det finns inget krav att man måste delta varje gång.

– Jag vill passa på och uppmana alla medlemmar att komma till oss och



Anki Holmberg och Christer Olsén visar hur vissa övningar kan se ut. Kursen passar både för rullstolsanvändare och för de som inte behöver rullstol.

Foto: Jonas Jönsson

prova på. Det kommer att bli kul, säger Christer Olsén.

Kursen kommer att starta på RTP-S kansli men efter ett antal kurstillfällen så kommer kursen sittgympa att sändas digitalt så att man kan delta i sitt

eget hem. Mer information om detta kommer att publiceras på RTP-S hemsida, instagram och Facebook sida.

Text: Jonas Jönsson

Fakta/Sittgympa

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

Tid: 13.00-14.00

Datum: Onsdagar, 29 januari, 12, 26 februari, 12 mars, 26 mars, 9 april, 23 april, 7 maj och 21 maj.

Kostnad: Kursen är utan kostnad.

Anmälan: 08-545 622 63 eller e-mail: christer.olsen@rtps.se eller anki.holmberg@rtps.se

Efter ett antal kurstillfällen så kommer kursen sittgympa att sändas digitalt.

På Paralife kafé spelas biljard



Paralife är ett kafé med sporttema där du kan fika, äta en bit mat och/eller spela till exempel biljard. Peter Kohlström spelar gärna biljard i den tillgänglighetsanpassade lokalen. "Här är det lugnt och mysigt" säger han.

Foto: Jonas Jönsson

i en lugn och anpassad miljö

Passa på att börja spela biljard på Paralife kafé i Nacka. Lokalen är tillgänglighetsanpassad och har en lugn och avslappnad atmosfär.

– Det är en jättebra träning och det är en social sport, säger Peter Kohlström, en av de drivande krafterna bakom Paralife.

Paralife är ett unikt café med ett tydligt sporttema och är en samlingspunkt för alla oavsett med eller utan funktionsvariation. Lokalerna innehåller ett aktivitetscafé där man kan spela shuffleboard och biljard.

Och just biljard är en sport som passar extra bra för de som är rullstolsanvändare.

– Borden är så pass låga så att det funkar bra att sitta i stol och spela. Det är en jättebra träning och det är en social sport. Personer med funktionsnedsättning har svårt att hitta sysselsättningar, men biljard är en bra sport att börja med, säger Peter Kohlström.

Paralife är en ideell organisation som grundades 2022 och i juni

2023 öppnade kaféet.

– Det känns som att det blir lite fler och fler som kommer hit och spelar biljard. Det kommer kompisgäng och ibland även familjer i alla åldrar. Det känns kul, säger Peter Kohlström.

Det finns flera biljardhallar runt om i Stockholm men alla är inte anpassade för personer med en funktionsnedsättning. Och de flesta biljardhallar är stimmiga och har en hög musikvolym i högtalarna. Paralifes lokal har en helt annan atmosfär.

– Här är det lugnt och mysigt. Hela lokalen är tillgänglighetsanpassad till 100 procent, säger Peter Kohlström.

Bra egenskaper för att spela biljard är att ha bollsinn, ett taktiskt tänkande och tålamod.

– Det är enkelt att lära sig grunderna, det går fort. Och om man behöver lite hjälp så finns vi här på plats och hjälper till. Det är en kul sport, säger Peter Kohlström.

Det kostar 100 kronor att



spela biljard men kaféets intäkter går till ett bra ändamål. Allt överskott går direkt till paraidrotten i Sverige.

Paralife kommer att bredda sin verksamhet.

Den 20 februari klockan 18.00 arrangeras ett musikquiz på kaféet och det finns även planer på att sätta upp stora tv-skärmar för att kunna sända sport live som till exempel fotboll och basket.

Kontakta Paralife på: info@paralife.se

Text: Jonas Jönsson

Motstånd uppstod i Sverige mot att vaccinera sig mot polio



I början av 1957 inleddes poliovaccineringen i Sverige. På bilden ger sjuksköterskan Birgit Rutberg poliovaccin till Nils Birger Linderholm. Men på vissa platser i Sverige uppstod ett motstånd till vaccineringen.

Foto: Wikimedia commons

När covepidemin svepte in över Sverige för några år sedan uppstod ett motstånd för att ta vaccinet. Ett motstånd fanns också när den nationella polio vaccinationen påbörjades 1957 i Sverige. I Jämtland, Norrbotten och Jönköping var motståndet extra stort.

Polioepidemierna utbröt alltmer frekvent i inledningen av 1900-talet och lämnade många med bestående förlamningar. Det man först trodde att det bara var en förkylning visade sig inte vara en förkylning. När förlamningar inträtt konstaterade läkarna att det handlade om polio.

Polio drabbade främst barn och kallades därför också barnförlamning. Tecknen var ofta smärta i ben och rygg samt stelhet i nacken. År 1953 inträffade Sveriges sista stora polioutbrott då över 5 000 personer insjuknade, varav 3 000 med förlamning.

Sedan början av 1900-talet pågick det forskning på olika platser i världen för att finna ett medel som kunde ge människor immunitet mot sjukdomen. År 1952 togs initiativ till att framställa ett svenskt vaccin av Sven Gard, Gunnar Olin och Tore Wesslén. Och den nationella polio vaccinationen påbörjades 1957 i Sverige, som var kostnadsfri och frivillig.

I Dagens eko den 7 januari 1957 förklarade Gunnar Olin fördelarna med att låta vaccinera barn:

”Betänk att det är en fråga om en förebyggande behandling. När epidemien redan brutit ut, är det för sent. Det är nu beslutet måste fattas om Ni vill att Ert barn ska få den möjligheten till skydd, som årets vaccinering innebär.”

Det var inte bara barn som vaccinerades i Sverige utan det var en massvaccination för alla åldrar och antalet fall av polio minskade därför snabbt. År 1961 rapporterades 64 fall och 1962 endast fyra fall.

Covid-19-pandemin drabbad världen hårt. Den medicinska vetenskapen ställdes inför stora utmaningar eftersom det rörde sig om en helt ny sjukdom där behandlingsmöjligheterna var begränsade.

Covid-19-pandemin började i slutet av 2019 i den stora staden Wuhan i Kina. Till Sverige kom det första fallet den 31 januari 2020, med en resenär från Kina. I slutet av februari fick Sverige ett antal importfall med personer som kom tillbaka från skidresor i Norditalien och Österrike. I början av mars uppstod en dramatisk ökning av antalet fall i Sverige. I slutet av 2020 blev det första vaccinet mot covid-19 godkänt.

Det uppstod ett motstånd till vaccinet och de som inte ville ta vaccin mot Covid-19 var bland annat skeptiska mot myndigheter, politiker och läkemedelsbolag. Antivaccinationsrörelsen växte sig stark.

När poliovaccinet skulle injiceras i Sverige uppstod också ett motstånd. 717 000 barn vaccinerades under det första vaccinationsåret 1957, men det var färre än man räknat med. Medicinalstyrelsen hade hoppats på 900 000 barn.

Det var framför allt i vissa län som ett motstånd förekom. I Jämtland, där polioepidemierna härjat som värst, fanns en stor rädsla för vaccinationen. Rädslan försvann då man såg att de som vaccinerade sig inte fick några som helst biverkningar. Från Norrbottens län kom rapporter om öppen propaganda mot vaccinationen bland lärare på olika skolor. Det är dock oklart om den var organiserad. I Jönköping fanns emellertid en organiserad motståndskampanj vilket resulterade i ett lokalt lågt vaccinationsdeltagande.

Orsakerna till att avstå från poliovaccinet berodde bland annat på en skepsis bland mödrarna om vaccinets effektivitet och säkerhet och att vissa hade en allmän skräck för läkare och sprutor.

Något som påverkade den svenska

befolkningen var också problemet med det amerikanska IPVvaccinet mot polio som togs i bruk 1955. I stället för att skydda mot polio orsakade vaccinet polio hos drygt 200 amerikaner. Cutterlaboratoriet hölls ansvarigt för skandalen och händelsen fick namnet Cutter-incidenten.

Poliofallen blev emellertid färre och färre och 1963 kom att bli det första året i Sverige som inga fall av polio rapporterades.

Trots att det inte förekom någon organiserad antivaccinationskampanj blev uppslutningen sämre än vad Medicinalstyrelsen hade hoppats på. Vaccinationsdeltagandet var helt enkelt för lågt.

För att fler skulle ta vaccin mot polio drog, i mitten av 1960-talet, en stor vaccinationskampanj i gång som innefattade radio, TV och tidningar. 320 000 affischer och 500 000 flygblad trycktes och kampanjens slogan lød: Poliofaran är inte över!

Läkarna blev viktiga personer i dessa kampanjer som berättade om vaccinet och om offren för sjukdomen. Syftet var att dessa berättelser skulle framkalla fruktan hos tittare eller läsare så att alla skulle gå och ta sina sprutor.

Det sista inhemska fallet av polio i Sverige rapporterades 1977. Smittspridningen av covid-19 pågår fortfarande. Antalet bekräftade fall per vecka har dock varit väsentligen oförändrat sedan augusti 2024. Första veckan under 2025 bekräftades 691 fall av covid-19 nationellt.

Källa: Höstens spöke. De svenska polioepidemiernas historia av Per Axelsson.

Folkhälsomyndigheten: www.folkhalsomyndigheten.se

Text: Jonas Jönsson

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 **400 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 första baddag	Vårens sista baddag
Vattenhuset Sfären (1+2)	Dick Grün 070-324 49 95	Måndagar 17.30 – 18.30	13 januari	2 juni
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Tisdagar 09.30 – 10.30	14 januari	3 juni
Vattenhuset Sfären (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 09.30 – 10.30	16 januari	5 juni
Beckomberga Simhall Söderberga allé 80 (1+3)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 12.00 – 13.00	13 januari	19 maj
Nacka Sjukhus Rehab avd (2)	Eva Bellbrant 070-061 89 10	Tisdagar 18.00 – 19.30	14 januari	3 juni
Dragongården Upplands Väsby (1+2)	RTP-S kansli 08-545 622 60	Måndagar 18.15 – 19.15	13 januari	2 juni
Aktiva Re Åkersberga Hackstavägen 22 (1+2)	Anneli Hogreve 070-445 28 81	Onsdagar 16.30 – 17.15	15 januari	2 juni
Badet på ROS Hamnvägen 12	Marie Kärllin 070-316 10 07	Onsdagar 17.00 – 21.00	15 januari	11 juni
Södertälje Allaktivitetshuset (1+2)	Kerstin Asplund 070-6146480	Onsdagar 15.00 – 16.00	15 januari	4 juni
Vattenhuset Älvsjö	RTP-S kansli 08-545 622 60	Torsdagar 16.30 – 17.30	16 januari	5 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.



Passa på att anmäl dig till en spännande vårresa till Roslagen och upplev ett gårdsmejeri och ett sjöfartsmuseum.

Foto: Wikipedia commons

Anmäl dig till en uppfriskande och härlig vårresa till Roslagen

Vi åker från Kavallerivägen kl. 08.30, via Häggvik och Norrtälje kommer vi ut på Vaddölandet och Vaddögårdsmejeri.

Vaddö Gårdsmejeri är ett av de första lokala gårdsmejerierna i Sverige och är inrymt i nya lokaler i Karl-Ivargården som ägs och drivs av familjen Edlund sedan över ett hundra år. Här får vi vårt förmiddagskaffe med smörgås. I gårdsbutiken kan vi handla av deras hemmagjorda ostar och övriga mejeriprodukter som de tillverkar. Här finns även delikatesser från andra lokala producenter. Vi kommer också att få en liten inblick hur det startade och hur det ser ut idag med verksamheten.

Efter besöket hos gårdsmejeriet åker vi till Roslagens sjöfartsmuseum i Älmsta. Museet visar rospiggens sjöfarts traditioner med postföring över havet, skärgårdsfiske, båtbyggerikonst och inte minst sjöfartens servicenäringar såsom fyrbetjäning, lotsning och sjöräddning. Här finns även en intressant historik om Vaddö kanal. Vi får en introduktion av en av de ideellt arbetande medarbetarna som också visar en kort film innan vi på egen hand går runt och ser på de många utställda föremålen.

Nu börjar det kurra i magen, vi stiger på bussen och åker förbi Norrtälje och vidare mot Finsta innan vi

svänger av ut i skogen. Det är nästan man tror att man är på fel väg då ljusnar det och där ligger Sundsta Säteri. I restaurangen serveras mat efter årstid, här bakas och lagas det mat från grunden, inga halvfabrikat. Vi blir serverade en god lunch med kaffe och kaka, vi äter och njuter av maten och omgivningarna innan vi stiger på bussen och börjar färden tillbaka till Kavallerivägen.

Efter en dag i Roslagens famn är vi åter i Rissne cirka klockan 16.30.

Datum: fredagen den 23 maj.

Denna resa är subventionerad för RTP-S medlemmar.

Pris för resan: 1 220:- för medlemmar och 1 720:- för icke medlemmar. Inkl. resa i turistbuss med lift för rullstolar, förmiddagskaffe med smörgås, lunch och entréer och guidningar enligt program.

Toalett finns ombord på buss. Kom ihåg att anmäla hjälpmedel, specialkost och undvik starka dofter.

Intresseanmälan skall göras senast: 24 mars 2025 till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

OBS! Anmälan är bindande

Arrangörer: RTP-S Aktivitetskommitté och Sundbergs Buss AB

Upplev en avkopplande och intressa

RTP-S resa till Höga Kusten 25-28/8 2025

Dag 1, 25/8

Vi lämnar Kavallerivägen kl. 08.30 och åker norrut. När vi kommer till Gävle lämnar vi E4an och åker till Hemlingbystugan där vårt förmiddagskaffe väntar. Vi fikar i lugn och ro innan vi åter intar bussen för vidare färd norrut. När vi har passerat Hudiksvall börjar det bli dags för lunch, vid Jättendal svänger vi av till Mellanfjärden och restaurang Sjömärket. Här ute vid kusten i det lilla levande fiskeläget ska vi avnjuta en god lunch. Här finns hotell, teater, galleri, gästhamn och en hel del till. Men det mesta är "bara" öppet under högsäsongen på sommaren.

Nu är det bara sista biten kvar till Härnösand, vi kommer att åka "nya" bron i Sundsvall och vidare förbi Timrå. Vi kommer att bo på nybyggda Hernö Gin hotell som ligger på kanaludden i centrala Härnösand. Vi checkar in och kommer i ordning på rummen och avslutar dagen med en gemensam middag.

Dag 2, 26/8

Efter en god frukostbuffé är det dags för dagens utflykt, vår guide i två dagar Kjell Nordstrand möter oss vid bussen. I dag kommer vi att röra oss i närområdet, vi börjar med Hemsö fästning. För att komma dit åker vi en kort färjetur ut till ön. När vi kommer dit börjar vi med att "gå" en guidad visning i fästningen, den är anpassad för rullstolar. Där vi kommer ut ur fästningen är det ett stenkast till restaurangen där vi äter dagens lunch med en fantastisk utsikt över havet. Vi återvänder till fastlandet och tar en tur till byn Dal och besöker Hernö Gins destilleri. Här kommer vi att lära oss hur man gör Gin och varför just här, vi kommer också att få provsmaka några av deras olika gin.



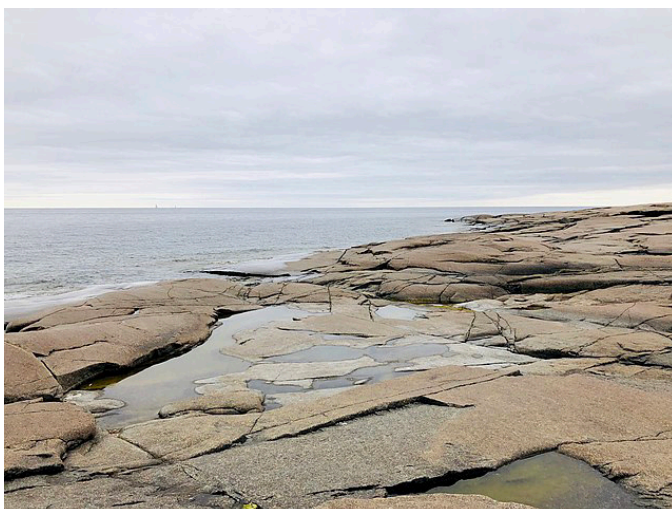
Bilmuseet i Härnösand är Sveriges största bilmuseum.

Foto: Härnösands bilmuseum

Dagens sista besök är Bilmuseet i Härnösand, det är Sveriges största bilmuseum. Det är privatägt och ägaren är Calle Lundkvist, en sann Bilentusiast. Från T-Ford via amerikanare till Trabant och Volvo i många modeller, mopeder, barnvagnar ja hur mycket som helst. En av de först husbilarna trängs också bland dessa 300 bilar som finns i bilhallarna. Den som vill kan köpa sig en kopp kaffe eller varför inte en glass om vädret är så. Vi återvänder till hotellet och en gemensam middag.

Dag 3, 27/8

Efter frukost startar dagen med att vi åker till Lunde och Ådalsmonumentet, här kommer Kjell att berätta vad som hände den där tragiska dagen 14 maj 1931. Vårt nästa mål är Skuleberget och Naturrum, en guide kommer att berätta om bland annat landhöjningen och de avtryck som vi idag ser i naturen av landhöjningen. Vi åker vidare ut mot kusten genom Nordingrå och dess fantastiska natur, berg, dalar, sjöar och havet. Detta är själva hjärtat i Höga kusten!



Rotsidans naturreservat med slipade berghällar med klapperstensfält

Foto: Wikipedia commons

Vi kommer bland annat åka ner till Rotsidan som är ett stort klapperstensfält. Från parkeringen går en tillgänglighetsanpassad gångväg ut till klipporna. Det är grusad gångbana och träramper och möjligt att köra med både barnvagn och rullstol. Från parkeringen ut till rastplatsen vid havet är det cirka 600 meter. På klipporna finns två tillgänglighetsanpassade träplattformar med bänkar och en grillplats. Det finns två tillgänglighetsanpassade toaletter (utedass), ett vid parkeringen och ett i anslutning till gångvägen nära grillplatsen. Från klipporna njuter vi av havet och den fantastiska naturen. Efter denna pärla åker vi tillbaka mot Härnösand på lite mindre vägar, kommer också besöka utsiktsplatsen vid Höga Kusten bron och njuta av utsikten över Ångermanälven och bron. Vi återvänder till

nt sensommarresa till Höga kusten



Adalsmonumentet i Lunde.

Foto: Wikipedia commons

Härnösand och hotellet och även idag äter vi en gemensam middag på hotellet.

Dag 4, 28/8

Ja nu är det dags att styra bussen söder ut igen. Vi äter en god frukost innan vi packar in väskor och oss själva i bussen och börjar hemfärden. Vid Hudiksvall lämnar vi E4an en stund för att dricka förmiddagskaffe med smörgås vid Ystegården. Ystegården är en hälsingegård från 1700-talet, av dessa vackra hälsingegårdar är detta min favorit. Vi kan inte besöka själva husen då de ej är anpassade, men i cafét som ligger intill ska vi fika innan vi fortsätter resan.

Någonstans längst Jungfru kustvägen från Söderhamn ner till Gävle ska vi äta lunch vid någon av dessa härliga restauranger som ligger vid kusten. När vi avnjutit den sista lunchen på den här resan är det inte så långt hem till Sund-

byberg efter fyra dagar på resande fot. Fulla av nya intryck är vi tillbaka på Kavallerivägen ca kl. 18.30.

Denna resa är subventionerad för RTP-S medlemmar. Pris för resan: 6.450:- för medlemmar och 8.450:- för icke medlemmar.

Enkelrumstillägg: 2.385:-

Inklusive:

Resa i turistbuss med lyft för rullstolar.

Del i dubbelrum med frukost.

1 handikappanpassat rum.

Förmiddagskaffe dag 1,4

Lunch alla dagar.

Middag dag 1,2,3



Ystegården i Hälsingland härstammar från 1700-talet. I anslutning till gården finns ett mysigt café.

Foto: Wikipedia commons

Besök och guidningar enligt program.

Lokal guide två dagar.

Sista anmälningsdag 30 juni 2025.

Kontakta RTP-S kansli 08-545 622 60.

OBS! Anmälan är bindande efter 30 juni.

Toalett finns ombord på buss. 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.

Arrangör: RTP-S Aktivitetskommitté och Sundbergs Busstrafik AB.



Höga kusten bron höjer sig över Ångermanlandälven.

Foto: Wikipedia commons

Julfest med ett populärt lotteri

Julfesten för Norrtälje lokalförenings medlemmar hölls den 26 november i Rådmansö Bygdegård som ligger precis vid havet i Roslagen.

Vi fick en matig jultallrik till självkostnadspris som var komponerad av en bad-medlem.

Vi kunde inköpa ekologisk sylt, senap och oljor.

Till kaffet blev det lotteri som är ett populärt inslag. I år fick vi infria köpransonering med max sex lotter per person. Priserna var lyxchoklad, dekorationsfåglar, torkad svamp, ljus och julkransar. Mönstret från tidigare år upprepade sig. De flesta som vann gjorde det två eller tre gånger. Ingen jämlikhet här inte.

Det blev en eftermiddag med ett 30-tal medlemmar som var nöjda innan de rundade av och gick ut i mörkret.

Text: Solveig Boije



Bara ett stenkast ifrån Rådmansö bygdegård ligger Gräddö bryggkafé

Foto: Marie Kärln



Det var som vanligt många medlemmar som slöt upp när Norrtälje lokalförening arrangerade sin traditionella julfest på Rådmansö

Foto: Marie Kärln

Maria Byrgren informerade om merkostnadsersättningen

Storstockholms lokalförening arrangerade i slutet av förra året ett spännande och informativt möte på Personskadeförbundet RTP-S kansli. Lokalföreningen hade bjudit in Maria Byrgren från Försäkringskassan. Hon föreläste om vilka olika ersättningar det går att söka när det gäller merkostnadsersättning och sjuk- och aktivitetsersättning. Ring kundtjänsten på Försäkringskassan 0771-524524 eller besök hemsidan www.forsakringskassan.se för mer information.

För alla som missade denna föreläsning så har RTP-S bjudit in Maria Byrgren till en ytterligare föreläsning om samma ämne. Denna gång kommer föreläsningen ske digitalt. Den 3 april klockan 13.00 – cirka 14.00 går det att lyssna på föreläsningen live. Anmäl er till info@rtps.se eller ring 08-545 622 60. Så skickar vi ut en länk som det bara är att klicka på för att se och höra föreläsningen den 3 april. Klicka på länken 10-15 minuter innan föreläsningen.



Maria Byrgren föreläste i höstas om merkostnadsersättningen på RTP-S kansli. Maria kommer göra en ny föreläsning i samma ämne den 3 april. Men då blir det en digital föreläsning.

Foto: Jonas Jönsson

Friskvårdsavgiften inkluderar både bassängträning och tillgång till gym

I fjol infördes en friskvårdsavgift som inkluderar både bad och gym. Badavgiften är därför höjd från 320 kronor till 400 kronor. Avgiften på 400 kronor, som kallas för en friskvårdsavgift, kommer inkludera gymmet i Frösundavik. För att fortsätta att gå till gymmet kommer därför kosta 400 kronor men då kan man också delta i bassängträning i varma bad. Sammanfattningsvis så kommer alltså friskvårdsavgiften (terminsavgiften) på 400 kronor inkludera både bad och gym. För mer information: info@rtps.se eller 08-545 622 60.

Funktionsrättsbyrån erbjuder rådgivning för vuxna med funktionsnedsättning

Funktionsrättsbyrån driver en nationell rådgivningslinje som riktar sig till vuxna personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga. Funktionsrättsbyrån erbjuder rådgivning gällande rättigheter och ger information om hur radsökande själva kan kräva sin rätt. Och Funktionsrättsbyrån utgår från ett funktionsrättsperspektiv och Funktionsrättskonventionen i sitt arbete. Rådgivningen är för närvarande stängd för utvecklingsarbete. Men rådgivningen återupptas under våren 2025. Telefonnummer: 010-898 50 90.

Personskadeförbundet RTP-S valberedning uppmanar medlemmarna att engagera sig

Personskadeförbundet RTP-S valberedning vill uppmana alla medlemmar som är intresserade av att engagera sig i frågor som är viktiga för personer med funktionsnedsättning att kontakta Personskadeförbundet RTP-S kansli i Rissne.

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



Det går att träna upp sin existentiella spänst - för att må bättre

Forskningen visar att om den existentiella konditionen tränas upp så kan vi stärka vår hälsa och till och med leva längre. "Forskning har till och med sett förändringar ner på cellnivå. Mår du bra i själen påverkar det exempelvis både immunförsvar och blodtryck positivt". Det säger Cecilia Melder, doktor i religionspsykologi med inriktning existentiell folkhälsa i en artikel i tidningen Senioren.

Cecilia Melder fokuserar på själen och har utvecklat kurser i existentiell hälsa.

"Många människor mår allt sämre, både psykiskt och fysiskt. Man känner en existentiell vilsenhet, att inte höra till, att inte känna någon mening i livet. Vi behöver helt enkelt prata om de stora frågorna – livet, döden och meningen. Det är ett sätt att rusta oss för de svåra stunderna i livet. Men även för att bli bättre på att se och njuta av de vackra stunderna" säger hon.

Forskningen har visat att sambandet är tydligt mellan en hög må-bra-faktor och en existentiell medvetenhet. Det går att träna upp sin existentiella spänst. Det handlar om att se livet för vad det är. Och om att förlika sig med det som är och det som blev.

"Vi kan inte påverka allt här i livet. Vissa saker är som det är och så får det



Att bli mer existentiellt medveten kan vara bra för hälsan.

Foto: Pixabay.com

också vara" säger Cecilia Melder.

Tips på 8 existentiella teman. Hur du kan jobba hemma eller i din förening. Prata om:

Hopp

Att försöka känna optimism inför livet hjälper oss att må bättre.

Förundran

Att tillåta sig att hänföras över livet.

Meningen med livet

Skilj på meningen med och meningen i livet så blir frågan lite lättare.

Helhet, fysisk och psykisk

Att vara i sin ålder, att känna att man är okej trots att man är äldre..

Harmoni

Att känna att jag får vara precis som

jag är, utan att förstå mig.

Kontakt

Göra något för andra, kanske ringa någon du vet ofta sitter ensam.

Styrka

Att känna att man finns i ett större sammanhang ger kraft och perspektiv på det egna livet.

Personlig tro

Prova att intervjua fram din egen trosbekännelse. Vad betyder naturen för dig? Är människan ond eller god? Vad är lycka?

Källa: Artikeln "Tro, hopp och mening" i tidningen Senioren.

Södertälje RTP blev bästa lokalföreningen i länet och slutade på en fin niondeplats i värvartävling

Personskadeförbundet RTPs medlemsvärvningstävling bland lokalföreningarna är nu avslutad. Tävlingen har pågått från och med den 22 september till och med den 31 december 2024. Alla lokalföreningar deltog automatiskt i tävlingen.

Vann gjorde lokalföreningen Syd-

östra Skåne, tvåa kom Linköping och trea Skaraborg. Södertälje blev den bästa lokalföreningen i Stockholms län med en niondeplats. Eva Molnar, ordförande i Södertälje lokalförening:

– Det känns jättekul, jag är stolt över våra styrelseledamöter och våra medlemmar. Vi försöker sprida vår

verksamhet och äntligen har vi vänt den onda cirkeln, vi blir nu alltför medlemmar. Det känns så kul. Vi kommer såklart fortsätta att värva medlemmar till vår förening.

Text: Jonas Jönsson



Njut av det varma vattnet i bassängen och känn hur leder och muskler slappnar av. Passa på att anmäl dig till vattengymnastiken på Dragongården.
Foto: Jonas Jönsson

Börja på vattengymnastiken och njut av det varma vattnet på Dragongården i Upplands Väsby

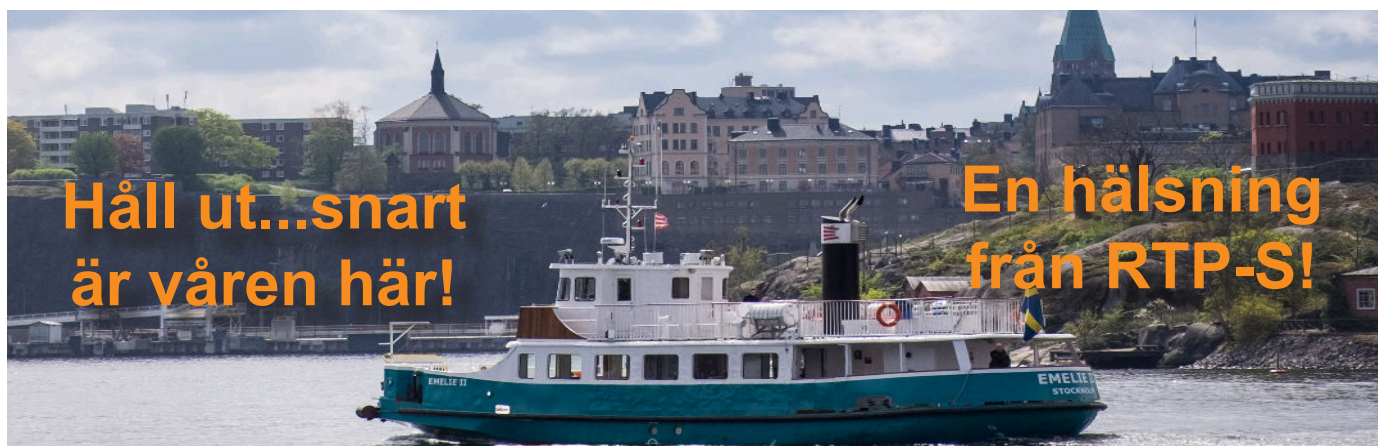
Glöm inte bort att det finns en fin bassäng som abonneras av RTP-S på Dragongården i Upplands Väsby. Det är ett glatt gäng som samlas i badet varje måndag mellan klockan 18.15-19.15. Det är mellan 32–34 grader varmt i vattnet och en ledare finns alltid på plats. ”Det är så trevligt och bra. Fler

medlemmar borde komma dit för det varma vattnet är så bra för leder och muskler” säger Bengt-Erik Johansson, tidigare ordförande i lokalföreningen RTP Nordväst, och som i många år har njutit av det varma vattnet på Dragongården.

Är det någon som vill börja på vat-

tengymnastiken på Dragongården? Om ja, mejla RTP-S kansli: info@rtps.se eller ring 08-545 622 60. Det kostar endast 400 kronor per termin och avgiften inkluderar även möjligheten att besöka gymmet i Frösundavik.

Text: Jonas Jönsson



Valberedning

Distriktet, RTP-S

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

Valberedningen i distriktet, RTP-S

Liiza Pettersson, Södertälje lokalförening.

Alireza Azarbad, 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 2025 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

Kontakta RTP-S kansli

info@rtps.se eller 08-545 622 60

Norrtälje lokalförening

Linda Johansson

073-066 61 22

Mona Hammarström

070-759 26 23

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 27 mars 2025 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 20 mars till kansliet 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

Nordvästra Storstockholms lokalförening

Onsdagen den 5 mars 2025 klockan 18.00-20.00.

Plats: ABFs lokaler Västra Bangatan 31 E i Märsta.
Anmälan: Senast onsdagen den 26 februari till Hernan Ravanal: hernan.ravanal@gmail.com. Lättare förtäring serveras.

Norrtälje lokalförening

Torsdag den 20 februari 2025 klockan 18.00 - ca 20.00.

Plats: ROS samlingssalen Hamnvägen 12 Norrtälje
Anmälan senast: onsdagen den 5 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 Marie Kärin 070-316 10 07 mejladress: marie57karlin@gmail.com

Storstockholms lokalförening

Onsdagen den 19 februari 2025 klockan 13.00 -15.00.

Lättare förtäring serveras.

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

Anmälan senast: Onsdagen den 12 februari till RTP-S kansli 08-545 622 60 eller info@rtps.se.

Södertälje lokalförening

Lördagen den 22 februari 2025 klockan 14.00-16.00

Det bjuds på smörgås, kaffe/te och kaka.

Plats: Allaktivitetshuset Barrtorpsvägen 1 A Keramiken.
Anmälan till årsmöte: Anmälan senast fredagen den 14 februari 2025.

Anmälan: Eva Molnar e-post: eva.d.molnar@gmail.com.

Vårt mål – ett rörligare liv för dig!

Hos TeamOlmed förstår vi att alla är unika. Vi strävar efter att skapa hjälpmedel som passar just dig, oavsett om det handlar om ökad rörlighet, bekvämlighet eller funktion.

Vårt sortiment av högkvalitativa ortopedtekniska hjälpmedel, från skor och inlägg till ortoser och proteser, är noggrant utvalt för att ge dig bästa möjliga stöd och funktion.

Har du en protes? Vi arbetar med DS-metoden, vilket innebär att protesen gjuts direkt mot din stump. Detta gör att du kan provgå med din protes efter bara några timmar.

Med flera kliniker i Stockholm och avtal med regionen kan vi säkerställa att våra tjänster är tillgängliga för dig när du behöver dem som mest.

www.teamolmed.se



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.

JANUARI

Måndag	20	Yogaträff i Södertälje (måndagar hela varen)
Torsdag	23	Paraffinbad i Södertälje (Varannan torsdag)

FEBRUARI

Lördag	15	Gym Rehab Station (Lördagar hela varen)
Måndag	17	Gym Rehab Station (Måndagar hela varen)
Tisdag	18	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	19	Gym Rehab Station (Onsdagar hela varen)
Lördag	22	Middag på Surfers med RTP-S Ung
Tisdag	25	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade

MARS

Tisdag	4	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	5	Samtalsträff med polioskadade
Tisdag	11	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	11	Anm. Telge hälsocenter föreläser
Onsdag	12	Anm. Johan Sundin föreläser
Tisdag	18	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	18	Telge hälsocenter föreläser
Torsdag	20	Anm. Våffeldagen firas på RTP-S kansli
Fredag	21	Besök Paradoxal Museum RTP-S Ung
Måndag	24	Anm. Besök på Stadsmuseet
Måndag	24	Anm. Dagsresa till Roslagen
Tisdag	25	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	25	Våffeldagen firas på RTP-S kansli
Onsdag	26	Besök på Stadsmuseet
Måndag	31	Anm. Maria Byrgren föreläser

APRIL

Tisdag	1	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	1	Johan Sundin föreläser
Onsdag	2	Samtalsträff med polioskadade
Onsdag	2	Anm. Besök på Liljevalchs vårsalong
Torsdag	3	Maria Byrgren föreläser

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.

Tisdag	8	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	9	Besök på Liljevalchs vårsalong
Tisdag	15	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Lördag	19	Prova-på-gym med RTP-S Ung
Tisdag	22	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	29	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	3	Besök på Liljevalchs vårsalong
MAJ		
Tisdag	6	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	7	Samtalsträff med polioskadade
Onsdag	7	Anm. En vandring i Bergianska trädgården
Tisdag	13	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Tisdag	13	Båtutflykt med anpassad båt
Onsdag	14	En vandring i Bergianska trädgården
Torsdag	15	Anm. Visning Riksdagshusets konstsamling
Tisdag	20	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	21	Anm. Stuntmannen Kimmo Rajala föreläser
Fredag	23	Dagsresa till Roslagen
Lördag	24	Måleri med RTP-S Ung
Tisdag	27	Samtalsträff med boccia Hjärnskadade
Onsdag	28	Stuntmannen Kimmo Rajala föreläser
Fredag	30	Visning Riksdagshusets konstsamling
Juni		
Onsdag	4	Samtalsträff med polioskadade
Måndag	30	Anm. Sensommarresa till Höga kusten
Augusti		
Måndag	25-28	Sensommarresa till Höga kusten

Postpoliomottagningens kontaktinformation:

Telefon: 08-123 576 41

Telefontid tisdagar: Klockan 13.00–14.00

Torsdagar: Klockan 09.00–10.00

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
Anki Holmberg	08-545 622 64	anki.holmberg@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 Kårlin 070-316 10 07 marie57karlin@gmail.com

Södertälje lokalförening

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

Tips

Tyresta nationalpark i Haninge kallar sig för den största och finaste urskogen söder om Dalälven. När snön smälter och våren omsluter skog och mark så är Tyresta nationalpark en underbar plats att besöka.

Det finns en fem kilometer lång skogsslinga som är fin att gå med rullstol, permobil och barnvagn. Här möts du av knotiga gamla tallar, karga hällar, mossor och högresta granar. Skogen bryts av glittrande sjöar och i luften känns härligt frisk och klar.

Huvudentrén till nationalparken samt besöksmål i Tyresta by är tillgänglighetsanpassade. Natrum (ett litet hus som innehåller information om parken), Tyresta gård, caféet och eldstäderna intill är tillgängliga för rullstol och vid samtliga byggnader finns rullstols-WC och parkering.

Till huvudentrén Tyresta by kan du åka med kollektivtrafik. Sök upp busslinjerna 807/809 från Gullmarsplan eller buss 834 från Haninge pendeltågstation. Med bil kör du väg 73 Stockholm-Nynäshamn, tar av mot Brandbergen och följer sedan skyltningen "nationalpark".

Text: Jonas Jönsson



Tyresta by en solig vårdag..

Foto: Wikipedia commons

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!

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

Bli medlem

Bli medlem

Personskadeförbundet RTP-S

Personskadeförbundet RTP Stockholms läns distrikt
jobbar för ett tillgängligt samhälle i sin allra bredaste
bemärkelse.

Vi bedriver opinions- och påverkansarbete för att
påverka samhället och dess beslutsfattare.
Vi utgör också en plats för våra medlemmar till råd,
stöd, gemenskap och egenvård.

RTP-S arrangerar:

Spännande resor

Informativa samtalsgrupper

Trivsamma träffar med fika

Intressanta föreläsningar

Träffar med ungdomar

Bli medlem

Ring 08-629 27 80

eller mejla: info@rtp.se

Webbsida:
<https://rtp.se/bli-medlem/>