



Göteborgs lokalförening



Personskadedagen 2022

Ordförande har ordet

Våra viktiga anhöriga

Att vara anhörig till en närstående som dagligen behöver ens vård och omsorg, betraktas av många som självklart och en naturlig del av livet. Men att anhöriga har rätt till stöd enligt socialtjänstlagen, 5 kapitlet 10 §, kanske inte alla känner till.

Med utgångspunkt från anhörigperspektivet bjöd vi in Anhörig Göteborg och Anhörigstöd Göteborg till vårt Café Välkommen, där de berättade om sina verksamheter och aktiviteter.

Anhörigstöd Göteborg är en kommunal verksamhet dit anhöriga kan vända sig för att få stöd och hjälp i sin egen vardag. Det kan vara stödsamtal, aktiviteter, information, utbildningar, föreläsningar och mycket annat. Mer information om Anhörigstöd Göteborg finns här:

<https://goteborg.se/wps/portal/enhetssida/anhorigstod-nara-dig>

Anhörig Göteborg har som syfte att skapa en plats dit anhöriga kan vända sig för att träffa andra i liknande situation. Målet är att anhöriga ska känna sig styrkta genom de möten och aktiviteter som föreningen anordnar. Mer information finns här: <https://www.anhoriggbg.se/>

I vår förening glömmer vi kanske ofta av våra egna anhöriga, när vi har mer fokus på våra skadegrupper. Det vill vi ändra på genom att i vår vision även inkludera anhöriga. Visionen är att alla ska ha tillgång till livets möjligheter och kunna delta i livet på lika villkor.

Har du tips och idéer om hur RTP i Göteborg kan utveckla vårt stöd till våra anhöriga, så kontakta Anna på kansliet: goteborg@rtp.se eller 072-526 66 00 (måndag, onsdag och fredag 09:30 till 12:00).

Tord Hansson
Ordförande RTP Göteborg

Tel: 076-814 05 10

Epost: tord.hansson@telia.com



Aktiviteter och träffar

i samarbete med



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND
GÖTEBORG

Anmälan till goteborg@rtp.se eller tel 072-526 66 00 (måndag, onsdag och fredag 09:30 till 12:00).

Alla anmälningar är bindande efter sista anmälningsdatum! Du är anmäld först när du fått en bekräftelse där du även får eventuell samlingsplats och betalningsinformation. Betala först när du får en bekräftelse med betalningsinformation.

Julfest

När: Söndag 27 november kl 13.00-17.00

Var: L's Resto, Lindholmspiren 5,
Lindholmen Science Park.

Kostnad: 200 kr för medlemmar i RTP Göteborg. 525 kr för övriga. Passa på att bli medlem!

Anmälan: Senast 24 oktober.

Anmälan är bindande. Meddela om du har rullstol i anmälan.

Hjärtligt välkomna att njuta av L:s Restos julbord på självaste Första advent. Förutom ett traditionellt julbord så bjuds vi även på underhållning i form av musik och quiz.



Skridskokälke

Välkommen till en ny vinter med skridskokälke i Ruddalen, Västra Frölunda som vi arrangerar tillsammans med RBU (Rörelsehindrade barn och ungdomar)

Den startar lördag 10 december kl 11.00-13.00. Vi bjuder på glögg vid första tillfället.

Övriga lördagar blir 14 och 28 januari, 25 februari och 11 mars. Vi kommer att åka i hockeyrinken.

Entréavgift till Ruddalen betalar du på plats. Du anmäler dig till kansliet för varje tillfälle.



Sing Along med kören Vassego å Sitt

När: Måndag 12 december kl 18:00-20:30

Var: Dalheimerssalen, Dalheimers Hus

Kostnad: Gratis

Anmälan: Om du vill ha fika, är senaste anmälningsdag 8 december.

Kom med på körens avslutning för året, för att sjunga eller bara lyssna och ha en trevlig samvaro.

Du vet väl att Vassego Å Sitt, är kören där ingen är högre än den andra 😊

Poliogruppen

Välkomna till träffarna med poliogruppen som träffas sista måndagen i varje månad mellan 14.00 och ca 15.30 i restaurangen på Dalheimers hus. Vill ni äta lunch innan så brukar vi ses runt 13.00-tiden.

Polioträffen är en öppen träff där vi delar våra tankar och samtalar om angelägna och aktuella frågor. Känn dig varmt välkommen till träffarna som alltid är sista måndagen i månaden.

Resterande datum för hösten 2022 är 31/10 och 28/11.

Anpassad gruppträning på gym

Välkommen till en blandad träningsgrupp, där både gående och rullstolsanvändare tränar tillsammans. Ledare är Felicia Sparrström som är personlig tränare och själv använder rullstol. Passen genomförs i storgrupp och är utformade med alternativ så att alla kan träna utifrån sina förutsättningar. Felicia brinner för inkludering och att personer med funktionsvariationer ska kunna träna på "vanliga" gym efter sina egna förutsättningar.

Vi vill bli fler! (Är du nyfiken på hur gruppträningen kan funka för dig är du välkommen att komma och testa en gång utan kostnad).

Plats: Fitness24Seven, Hökegatan 30 (Olskroken)

Tid: fredagar kl.15:45–16:45

Kostnad: 350 kr/termin

Anmälan: goteborg@rtp.se (mer info fås i samband med anmälan)



Vi bjuder in någon som kort introducerar ett ämne vid varje träff, fikar och diskuterar något angeläget ämne. Träffarna är kostnadsfria för medlemmar i RTP Göteborg.



Rehabilitering i Sverige och utomlands

Enheten för externa rehabiliteringsprogram på Sahlgrenska sjukhuset, informerar om möjligheterna att söka extern rehabilitering i Sverige och utomlands.

Onsdag 19 oktober kl. 17.15 -19.30 i Aktivitetscenter, Dalheimers Hus.
Anmälan: Senast 14 oktober.

Levande bibliotek

Kerstin Söderberg från Funktionsrätt Västra Götaland kommer och berättar om "Levande bibliotek", där patienter och anhöriga bidrar med egna erfarenheter och hur det används i utveckling- och förbättringsarbete inom hälso- och sjukvården.

Onsdag 2 november kl. 17.15 -19.30 i Aktivitetscenter, Dalheimers Hus.
Anmälan: Senast 24 oktober.

Färdtjänst

Färdtjänst är en rättighet man kan ansöka om du har en funktionsnedsättning som gör att du har stora svårigheter att förflytta dig på egen hand eller att resa med kollektivtrafik. Under träffen diskuterar vi hur färdtjänsten fungerar i Göteborg med omnejd. Kom gärna och berätta om dina egna erfarenheter kring färdtjänstresor.

Är den bra eller dålig men framförallt, hur vill vi att den ska fungera?

Onsdag 16 november kl. 17.15 -19.30 i Aktivitetscenter, Dalheimers Hus.
Anmälan: Senast 7 november.

Bindvävens betydelse för hälsan

Magdalena Andersson från Bindvävskliniken kommer och berättar om en av våra kroppars mer okända och spännande resurser. Hon och kollegan Lina Levin visar hur man kan locka fram dom.

Onsdag 30 november kl. 17.15 -19.30 i Aktivitetscenter, Dalheimers Hus.
Anmälan: Senast 21 november.

Vi påverkar

Politikersamtal inför valet

Vår förening har ett starkt engagemang i Funktionsrätt i Göteborg, och vi var delansvariga för planering och genomförande av politikersamtalen som hölls i Dalheimers Hus den 16 augusti. Nio politiker var inbjudna till samtalen och det var nära 100 åhörare på evenemanget.

Kvällen inleddes med ett bejublat framträdande via film av RTP:s kör Vassego Å Sitt, där ledmotivet var att "Drömma om en tillgängligare stad" och slutversens frågeställning till politikerna var: "Hur svårt kan det vara?"

Utgångspunkten för samtalen var Göteborgs Stads beslut om ett program för "Full delaktighet för personer med funktionsnedsättning 2021 – 2026". Programmet innehåller tio rättighetsområden, och dessa ska genomsyra Göteborgs Stads alla verksamheter och funktioner.



Funktionsrätts ordförande Ulla Adolfsson var moderator för kvällen och avslutade evenemanget med orden "Jag hoppas och drömmer om att det som kören sjöng om, 'drömmar om en tillgänglig stad', ska bli verklighet den kommande mandatperioden".

Evenemanget var ett mycket bra avstamp för vårt kommande påverkansarbete gentemot politiken inom Göteborgs Stad.

Inspirationsdag "Axla tillvaron"

Inspirationsdagen var ett evenemang för ryggmärgsskadade och anordnades den 8 september av Ryggmärgsskadecentrum i Göteborg tillsammans med RTP i Göteborg. Utgångspunkten var svårigheten att veta hur man ska balansera träning mot förslitningsrisk när man använder manuell rullstol.

Dagen innehöll intressanta föreläsningar som tog fasta just på att "Axla Tillvaron". Deltagarna kunde också prata med utställare av mobila hjälpmedel som kan underlätta vardagen och minska förslitningsskador. Ett lyckat evenemang som vår förening ser fram mot att vara en del av även nästa år.



Har du tips och idéer om hur RTP i Göteborg kan utveckla vårt påverkansarbete, så kontakta Anna på kansliet:

goteborg@rtp.se eller 072-526 66 00 (mån, ons och fred 09:30 till 12:00).

Det går även bra att skicka mejl till föreningens ordförande tord.hansson@telia.se

Personskadedagen på Heden

Lördagen den 24 september var Göteborgs lokalförening på gångbanan som löper genom Heden mot Södra vägen som är en mycket cykelfrekvent plats.

Vi uppmärksammade på cykelsäkerhet, marknadsförde föreningen för göteborgarna och att vi som medlemmar i RTP kan fortsätta med ett aktivt liv trots olika skador.

Alla förbipasserande blev informerade om vikten av att bära hjälm när de cyklar. Vi passade också på att dela ut sadelskydd och reflexer och berättade om vår verksamhet.



Vi hade med flera olika farkoster. Marie och Per visade upp sin läckert rosa bead, en farkost som Per har byggt och som väckte stort intresse.

Vi mötte fantastiska människor som ville stödja vår verksamhet och även bli medlemmar. En lyckad dag i ett höst vackert Göteborg.

Tillbakablick på sommaren

Paddling på Flatön

Sommaren är här! Kajakpaddlingspremiär!
Temat för premiärpaddlingen 11 juni på Flatön var vildväxtspaning.

Björn Martén på Flatö kajakcenter inledde med en kort introduktion till de vilda växternas betydelse för vår hälsa. Sedan paddlade vi ut på i vikarna mellan kobbar och skär.

Björn gick iland på en av öarna och hämtade havssälting vars blad just smakade friskt av salt. Ur havet drog vi upp en snärjtång (eller sudare som man säger i Bohuslän) som var krispig och god.



I vattnet hittade vi ett japanskt ostron som är en invasiv inkräktare i våra vatten så den tog vi upp.

Vi avnjöt en god lunch i land och ställde in den planerade eftermiddagspaddlingen eftersom vinden friskade i och regnmolnen tornade upp sig.

Per och Marie från företaget T-res passade på att visa upp den läckra elscootern BEAD.

Seglingskurs på Grötö



Alla vindar på Grötölägret!

Vi inledde vårt seglingsläger med fulla segel över skummande vågor. En härlig och fartfylld seglats som utmanade sin besättning.

Nästa dag utfärdade SMHI gul varning för kulingvindar! Då fick vi stanna iland och lära oss seglingsteori och att slå hållbara knopar. Vi avslutade dagen med en guidad tur runt den vackra ön.

Vår sista dag blev en lättsam segling i svaga vindar där vi fick träna samarbete med många "slag" för att kryssa oss fram mellan öarna. För att hinna hem till den läckra lunchen på restaurang Gläntan fick vi ha lite bogserhjälp i stiltjen.

Vi fick några omväxlande och härliga dagar tillsammans med Björn och Josefin, våra ledare från Göteborg och Grötö segelsällskap, GGSS

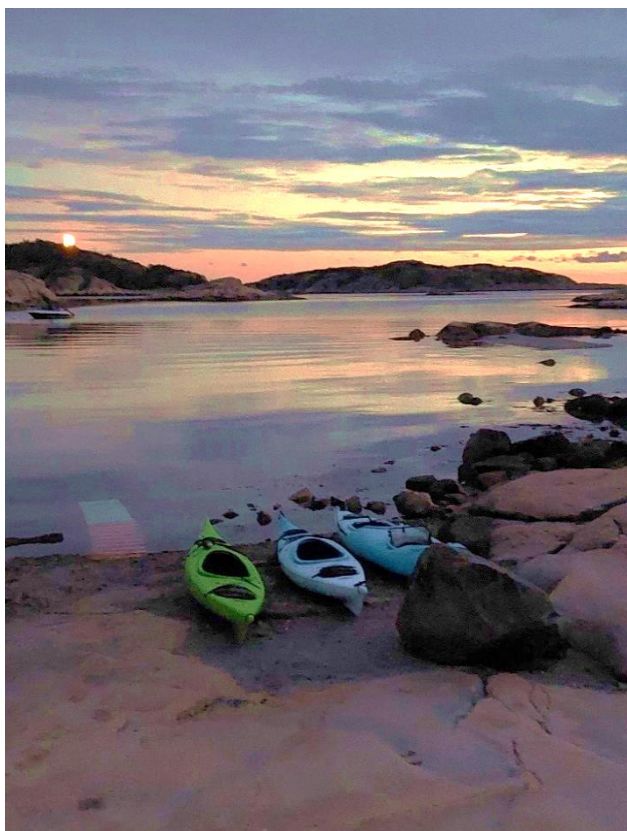


Utflykt till Surtesjön

I sommarens stekande hetta i Göteborg fann vi den svalkande vinden under vår kajakpaddling i Surtesjön. Vi paddlade längs sjökanten och njöt av Vättlefjälls vackra natur med klipphällar och tallskog.

Vi kunde testa en SUP – ett flytetyg för paddling där man sitter kvar i sin rullstol. Häftigt!

Vi var många som ville svalka oss vid och i Surtesjön. Runt grillplatsen blev det korbgrillning med hjälpsamma insatser och tillfälle till fina samtal. En underbar dag med andra ord.



Paddlingshelg på Rossö

Vi vaknade på lördagsmorgonen till ljudet av åska och ösregn, med andra ord en usel start på en kajakpaddlingshelg! Men vädergudarna såg vår vända och ovädret drog förbi.

Efter en lektion i paddlingsteknik av Björn Martén från Flatö kajakcenter kunde vi paddla ut i det vackra och för dagen lugna Kosterhavet. Allteftersom helgen fortskred blev vädret bättre och bättre och paddlingsturerna längre och njutbarare.

På söndagen paddlade vi ut i ett solgass, helt magiskt! Hela helgen omgärdades av bad, god mat, glada skratt och jättefin

samvaro. Vi såg inte marelden som vi letade efter under den mörka natten men fick njuta av ett generöst månsken som lyste upp hav och kobbar.



RTP Göteborgs lokalförening finns på Facebook och Instagram. Gå in och gilla och följ **RTP Göteborg**



Rossöstugorna

Som medlem i Personskadeförbundet RTP kan du hyra fullt tillgängliga stugor på Rossö. Stugorna ligger i en fantastisk naturmiljö och i direkt närhet till Kosterhavets Nationalpark strax söder om Strömstad.

För bokning och mer information ring eller sms:a tel 072-742 45 33 eller maila, goteborgobohusdistrikt@rtp.se Du kan även gå in på hemsidan <https://rtp.se/goteborgobohusdistrikt>



Göteborgs lokalförening i Personskadeförbundet RTP
Besöksadress: Slottsskogsgatan 18 (huset bredvid Dalheimers Hus)
Postadress: Slottsskogsgatan 12, 414 53 Göteborg
Telefon: 072-526 66 00. Telefontider mån, ons och fre kl 9.30-12.00
Swish: 123 655 26 65 – Bankgiro: 5041-0943
Mail: goteborg@rtp.se – Hemsida: rtp.se/goteborg