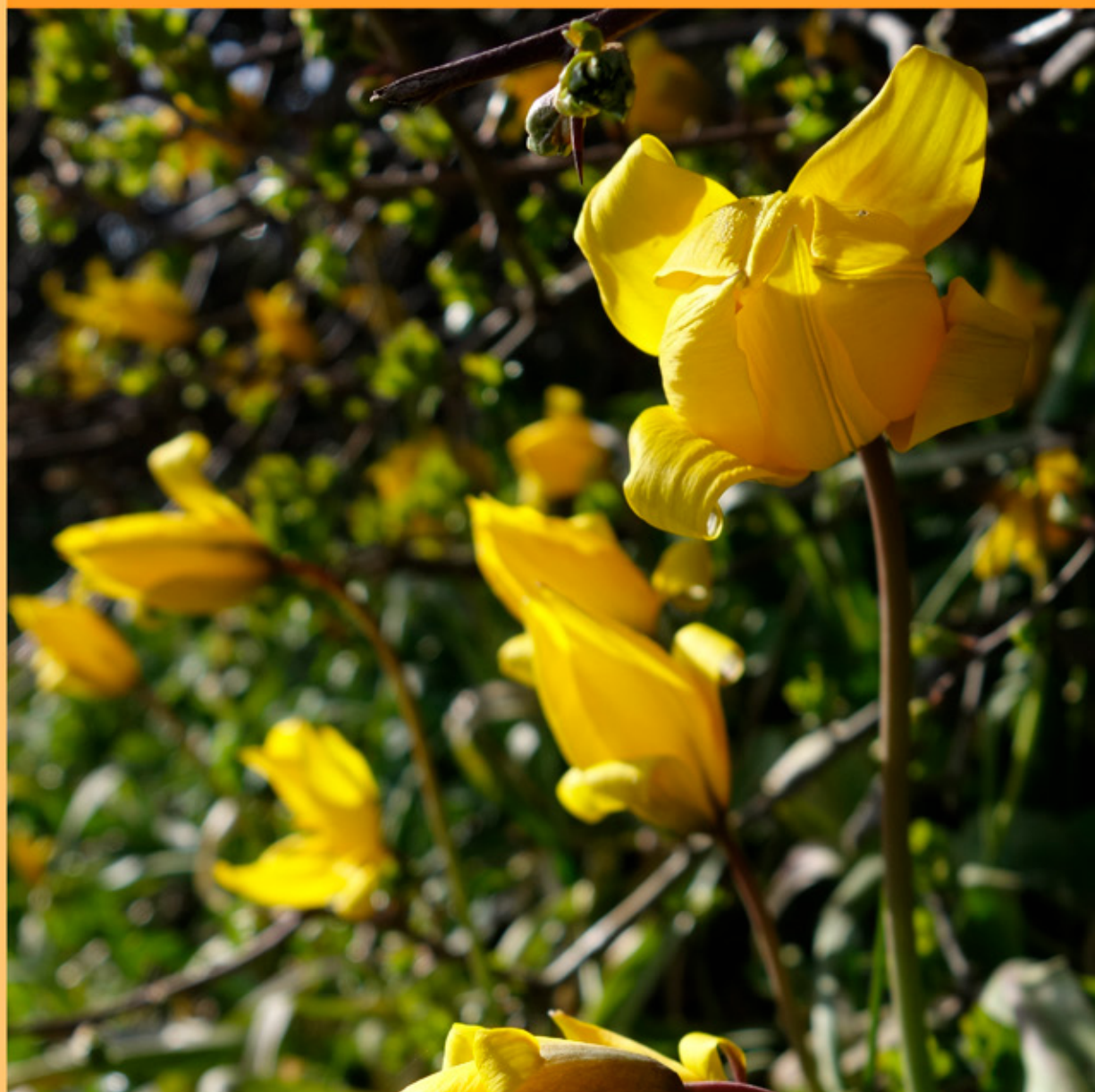




Nr 1
2023

Fjärilen

Skånes distrikt i
Personskadeförbundet RTP



Information - aktiviteter - utflykter - kurser från RTPs lokalföreningar i Skåne





Personskadeförbundet RTP är en medborgarrättsorganisation. Förkortningen RTP står för Rehabilitering, Tillgänglighet och Påverkan. Vi strävar efter att våra medlemmar ska ses som medborgare istället för patienter, och ha samma rättigheter och samma skyldigheter som alla andra i samhället. Skillnaden är att vi kanske måste kräva lite mer av rättigheterna för att kunna uppfylla skyldigheterna. Personskadeförbundet RTP ger stöd, information och vägledning till personer med förvärvade skador till följd av trafik- olycksfalls eller polioskada samt deras närstående.

Jag hoppas att allt är väl efter influensa tider och det dåliga vädret som vi har haft. Det har varit mycket som påverkat negativt el-priser och räntehöjningar. Jag har tagit beslutet att lämna RTP Skånes styrelse på grund av personliga skäl det var inget lätt beslut då jag varit delaktig i styrelsen under 20 år. Det har varit en tuff vinter och jag måste besluta om hur länge jag kan bo kvar i huset, vad jag än väljer kommer det att gå åt mycket energi.

Jag önskar ett långt liv för RTP Skåne och dess nya styrelse.

Marianne

Skånes distrikt består av följande lokalföreningar.

Lokalföreningar	2021	2022	ombud 2023
Malmö	186	213	6
Mellersta Skåne	204	196	5
Nordvästra Skåne	102	113	4
Nord Skåne	120	108	4
Sydöstra Skåne	82	90	3
Skånes distrikt	694	720	22

Distrikt statistik per skadegrupp

Statistiken är baserad på betalande medlemmar. En medlem kan registrera flera skador.

år	polio-skada	ryggmärgs-skada	hjärn-skada	nack-skada	ampu-terad	annan skada
2021	82	31	33	178	19	71
2022	101	27	29	143	16	73

Distriktets årsmöte äger rum den 2 april på Scandic Segevång Malmö

Lokalföreningarnas medlemsantal 31/12 2021 innebär att 24 ombud kommer att närvara med var sin röst.

Rösträtt kan ej utövas genom fullmakt.

Ombuden väljs på lokalföreningarnas årsmöten.

§5 Normalstadgar för distriktsföreningen i Personskadeförbundet RTP

”Varje inom distriktsföreningen ingående lokalföreningar äger rätt att delta med det antal ombud medlemsantalet den 31 december året före distriktets årsmötet medger enligt följande;

Lokalföreningen utser tre ombud upp till 100 medlemmar, därutöver ett ombud för varje påbörjat 50-tal medlemmar. Ett tak skall sättas vid 500 medlemmar, d.v.s., max 11 ombud /lokalförening

Vad gäller vid avbokningar av aktivitet?

Anmälningar till alla våra aktiviteter är bindande. Eventuell avbokning måste ske senast 2 veckor innan aktiviteten startar. Är det så att vi bokat upp t.ex. hotell, resor, biljetter så måste vi ha din avbokning minst 4 veckor innan start.

Vid senare avbokning än så krävs intyg från läkare. De priser som anges för våra aktiviteter gäller för dig som medlem/familjemedlem i RTP. Övriga deltagare/medföljande betalar fullt pris.

RTP-Fjärilen

Ansvarig utgivare: Agneta Ragnarsson

Redaktion: Se respektive lokalavdelning

Layout: Ann-Kristin Freijd, Höörs Tryckeri

Tryckeri och grafisk form: Höörs Tryckeri, Höör

Annonsering: RTP Skåne Agneta Ragnarsson

Mobil: 0768 – 98 53 95, rtp.mellerstaskane@live.se

Nästa utgivning: vecka 25

Manusstopp nästa nr: 15/4 2023

Framsidan, fotograf: Ann-Kristin Thönnersten Nilsson
Ven, vildtulpaner i dikeskanten



Hej allesammans

Nu har 1: a kvartalet runnit iväg med ilfart och januari regnade bort, nu hoppas vi på en riktigt skön vår med lite regn och mycket sol.

Årsmötet är avklarat och styrelsens sammansättning presenteras i nästa tidning.

Öppet Hus och Hobbycaféet fortsätter liksom akrylmålningen.

Nytt är att en bokklubb startar i vår.

Läs mer om våra aktiviteter detta kvartalet, hoppas vi ses på några aktiviteter.

*Var rädda om er
Styrelsen*



Kansliet har PÅSKstängt fr.o.m. 3/4 t.o.m. 10/4

Tel 040-91 64 55, info@rtpmalmo.se

Vi ber alla att uppdatera era mailadresser och telefonnummer i medlemsregistret och om ni behöver hjälp så kontakta kansliet, så får vi se om vi kan hjälpa er

INFO

Föreningen har Swish, vårt nr är 1233476546, tänk på att ange vad betalningen gäller och vem det är ifrån, det är mycket viktigt.

Tel 040-91 64 55, info@rtpmalmo.se

Vi ber alla att uppdatera era mailadresser och telefonnummer i medlemsregistret och om ni behöver hjälp så kontakta kansliet, så får vi se om vi kan hjälpa er

Malmö Lokalförening

- Malmö,
- Svedala,
- Trelleborg
- Vellinge

Kansli

Industrigatan 33
212 28 Malmö

Telefon: 040-91 64 55

Telefontider: Måndag och
torsdag 10-11 tillsvidare

E-mail: info@rtpmalmo.se

Hemsida: www.rtpmalmo.se

Bankgiro: 888-3092

Swishnr: 1233476546

Fjärilens redaktion:

Carina Sjöberg Sjö

carinasjobergsjo@hotmail.com

ANMÄLNINGAR

Alla anmälningar till de olika evenemangen görs till kansliet på telefon 040-91 64 55 eller via mail info@rtpmalmo.se

Behöver du hjälp vid något av våra evenemang eller om du är allergiker, meddela detta vid anmälan.

TÄNK PÅ ATT ANMÄLAN ÄR BINDANDE FRÅN OCH MED SISTA ANMÄLNINGSDATUMEN

Du vet väl att du kan anmäla dig till alla lokalföreningarnas aktiviteter i mån av plats.



Öppet Hus

Vi fortsätter våra träffar med fika, diskussioner och trevlig samvaro följande tisdagar.

4 april, 2 maj, 13 juni

Tänk på att anmälan måste göras senast dagen innan till Inger:

Tele: 0706-12 08 62

Tid: kl. 10.00 - 12.00

Plats: Industrigatan 33, Malmö



HobbyCafé

Caféet där vi träffas och har trevligt.

Följande onsdagar träffas vi.

**26 april,
31 maj,
14 juni**

Fika serveras. Medtag eget pyssel/handarbete.

Anmälan: senast måndag innan träffen till kansliet

Tid: Välkommen mellan 13.00–16.00

Fika: Gratis

Plats: Industrigatan 33, Malmö



Bokcirkel

Den 13 april startar vi upp en bokklubb i föreningen. Vi kommer att träffas och diskutera den bok vi väljer samt ha en social samvaro.

RTP Malmö bjuder på kaffe.

Maxantal deltagare är åtta personer.

Följande torsdagar träffas vi:

13 april, 4 maj, 25 maj och 15 juni

Anmälan: senast den 6 april till Maria Lindsjö på tel. 0722-866432 eller till info@rtpmalmö.se

Tid: 17.30 – cirka 20.00

Plats: Fjärilen på Paraplyet, Industrigat. 33 Malmö

Pris: 100 kronor per kalenderår, inbetalas via bankgiro eller swish



**Du vet väl att du kan anmäla dig till alla lokalföreningarnas aktiviteter i mån av plats.
All kultur- och studieverksamhet genomförs i samverkan med ABF.**



Busstur till Nordöstra Skåne den 8:e juni

Vi åker buss till Ivö där det serveras kaffe/te och fralla på Ivögården. Därefter får vi en guidad tur på Ivön. Sedan går turen till Åhus där lunch serveras på Åhus Gästis.

Vi åker sedan vidare till Furuboda Folkhögskola där vi får eftermiddagsfika och Paul Skoog bjuder oss på musikunderhållning och berättar om deras verksamhet.

Tid och plats: Vi samlas på Paraplyet, Industrigatan 33 i Malmö klockan 07.30 och beräknar vara tillbaka klockan 17.30.

Kostnad: 350 kronor för medlem, ej medlem 750 kronor.

Anmälan senast den 30 april till kansliet
Ange om du vill ha kött eller fisk när du anmäler dig.

Betalning: RTP Malmö tillhanda senast den 8 maj
Max 40 deltagare, så var ute i god tid.



Grillning med tipsrunda

Lördagen den 13 maj ses vi på Bulltofta rekreationsområde i Malmö. Vi börjar med en tipsrunda och lekar för barnen under tiden grillen startas upp för att sen äta korv med tillbehör och njuta av det vackra naturområdet när majsolen skiner. RTP Malmö bjuder på detta evenemang.

Medtag egen dryck samt något att sitta på, stol och/eller filt.

Vid nederbörd samlas vi istället på Paraplyet Industrigatan 33 i Malmö.

Tid: 11.00 – 14.00

Plats: Bulltofta rekreationsområde i Malmö

Anmälan: senast den 27 april till kansliet



TÄNK PÅ ATT ANMÄLAN ÄR BINDANDE FRÅN OCH MED SISTA ANMÄLNINGSDATUMEN



Mellersta Skånes lokalförening

- Lund
- Staffanstorp
- Burlöv
- Lomma
- Kävlinge
- Svalöv
- Landskrona
- Eslöv
- Höör
- Hörby

Kansli

Annegården
Skansvägen 5
226 49 Lund

Mobil: 0768 – 98 53 95

Telefontid:

Måndag 16.00-18.00
tisdag kl.10.00-12.00

E-mail:

rtp.mellerstaskane@live.se

Hemsida:

rtp.se/mellerstaskane

Kontaktperson:

Ordförande:

Agneta Ragnarsson

Fjärilens redaktion:

Agneta Ragnarsson
rtp.mellerstaskane@live.se

Plusgiro 79 32 48-6

**Vad gäller vid
avbokning
av aktivitet?
se sidan 2**

Glad Påsk!



Ny online-grupp!

Vill du prata med andra om hur det är att leva med en skada och hur man till exempel kan jonglera yrkesliv, familj, vårdkontakter mm?

Nu startar en online-grupp med en första träff den 25:e april kl. 19.00.

Preliminärt kommer gruppen att träffas online en kväll i månaden. Alla i Skåne är välkomna att vara med men fokus är på oss i yrkesaktiv ålder. Både nya och gamla medlemmar är varmt välkomna!

Gruppen leds av Stina Melander men det är deltagarna som tillsammans bestämmer teman och inriktning.

Vill du veta mer eller ha mer information:

kontakta Stina Melander på tel: 0706 38 50 42 eller
Agneta på kansliet i Mellersta Skåne tel: 0768 98 53 95
eller mellerstaskane@live.se

Maila ditt intresse, vi behöver era epost-adresser för att skicka ut länken till första mötet.

Kansliet

OBS! Nytt telefonnummer tel. 0768 – 98 53 95.

Telefontid: helgfri måndag kl. 16.00 -18.00 och tisdag kl. 10.00 -12.00.

Har ni tillgång till dator så sänd gärna mail till:

rtp.mellerstaskane@live.se.

Tveka inte att ringa ifall du vill ha hjälp eller prata med någon som är i samma situation, så bokar vi en tid som vi kan träffas på i Lund. Kanske behöver du hjälp med din skadereglering eller tips på fondansökningar.

OBS!

Om du anmäler dig till två olika träningsaktiviteter/pass får du 100 kronor i rabatt på en aktivitet. Gäller för bassängträning och qigong.

Alla anmälningar gör ni till kansliet tel. 0768 98 53 95 eller maila rtp.mellerstaskane@live.se

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

Alla inbetalningarna gör ni till vårt plusgiro 79 32 48-6



Bassängsträning på Habo Gård i Lomma Måndagar kl. 14.00–15.00.

Är du intresserad av att vara med i denna grupp så hör av dig till.



Foto: Ann-Kristin Thönnersten Nilsson

Kontaktperson/ledare:

Marianne Ohlsson tel. 0703 59 27 53

Kostnad: 300 kr/termin med 13 badtillfällen/termin

Torsdagar kl. 09.00 – 10.00

Är du intresserad av att vara med i denna grupp så hör av dig till.

Kontaktperson/ledare:

Kostnad: 300 kr/termin med 13 badtillfällen/termin

Qigong med instruktör Patrick Bacquin på Habo Gård.

Vi träffas 5 gånger under våren kl. 10.00 – 11.00 på följande datum:

15/3 – 5/4 – 26/4 – 17/5 - ?



Bekväma kläder rekommenderas. Efter passet tar vi en fika ihop.

Anmälan: Gruppen har startat men det finns ett par platser kvar.

Är du intresserad så hör av dig till kansliet.

Kostnad: 300 kr/termin

”En vinresa runt jordklotet” med Håkan Nilsson

Torsdagen den 11 maj träffas vi på Habo Gård kl. 16.30 – 19.00.

Håkan Nilsson kommer från Helsingborg och har sysslat med vin på heltid i trettio år. Han har arbetat som vinskribent, skrivit böcker och hållit i vinutbildningar. Idag är han mest på resande fot med resenärer till världens alla hörn. Denna gång tar Håkan oss med på en resa runt jordklotet och berättar om olika vinländer. De som vill får prova fyra röda viner av god kvalitet.

Efter föreläsningen serveras en delikatesstallrik samt kaffe och kaka.

Kostnad: 300 kr/person. Anmälan: senast den 10 april till kansliet.

Betalning senast den 20 april till plusgiro 79 32 48-6



Titta gärna in på Skånes distrikts sidor i slutet av Fjärilen här erbjuds det aktiviteter för alla medlemmar i Skåne.



Aktivitetsdag på Habo Gård

16 maj kl. 10.00 – 15.30

Detta är en dag för gemenskap, god mat och olika aktiviteter.

Kl. 10-11 Möte i lokal med kaffe/te, fralla

Kl. 11-12 Sitt/stå gymnastik

Kl. 12-13 Dagens lunch

Kl. 13-15.15 Medvetet munspelande

Kl. 15.30 avslut med kaffe

Medvetet munspelande

Lär dig andas djupt och avslappnat, samt träna nacken och käk regionen genom mjuka små kontrollerade rörelser. Detta samtidigt som du på ett enkelt sätt skapar musik med andra genom att andas genom munspelet. Fokus är bara på ljudet/tonen och det är kul! Samarbete finns med sjukgymnaster och det finns många likheter med fysioterapi.

OBS! att inga som helst musikaliska förkunskaper krävs och att man får ett munspel som man kan ta med sig hem och öva vidare. Välkommen att prova på "Världens minsta gym" eller bara "Ett medicinskt instrument" med mig Mattias Bogefors (whiplashskadad och medlem i RTP sedan 1995)



Anmälan: senast den 20 april.

Kostnad: 100 kr/person.

Betalning senast den: 30 april.



Kammarmusikfestivalen 40-års Jubileum.

Lyckå Kammarmusikfestivalen i Karlskrona. Det är 15:e året som vi arrangerar denna uppskattade musik resa. Preliminärt så har vi bokat 6 - 9 juli men då programmet inte är klart så kan det bli en liten justering.

Vi planerar för: 3 övernattningar med helpension, 3 konsertbiljetter och 3 tillfällen med ledare/föreläsare.

Anmälan: senast den 15 maj.

Kostnad: Dubbelrum 2 000 kr/person.

Enkelrum 2 300 kr/person

Betalning: senast den 20 maj.



Intresseanmälan senast den 30 april.

Familjedagar på Kolmården i augusti. Vi har sökt pengar till 2 övernattningar med inträde och mat. Tyvärr får vi inte besked förrän i maj månad om vi blir beviljade bidrag. Platserna är begränsade.

**OBS! Alla anmälningar gör ni till kansliet tel. 0768 98 53 95 eller maila rtp.mellerstaskane@live.se
Alla inbetalningarna gör ni till vårt plusgiro: 79 32 48-6**



Glad Påsk!



Uppdatera era kontaktuppgifter.

Har ni ny postadress eller ny e-mailadress så sänd ett mail till per.kjaerholm@telia.com
Så har vi möjlighet att nå er mellan utgivningen av Fjärilen.

Årsmöte hölls söndagen den 19 februari på Grand Hotell i Kristianstad

16 röstberättigade medlemmar var närvarande på mötet. Agneta Ragnarsson valdes till årsmötets ordförande och till sekreterare valdes Camilla Svensson.

Till 2023 års styrelse valdes följande:

- Per Jakobsen fick fortsatt förtroende som ordförande
- Ordinarie ledamöter:
 - Per O Enström fyllnadsval
 - Ingrid Sturesson nyval
 - Lena Olsson nyval

Britt-Marie Harsten och Ola Håkansson avtackades med gåvor för sitt arbete i styrelsen.

Camilla Svensson Kassör/vice ordf valdes förra årsmötet och sitter kvar till år 2024

Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och tackade för fortsatt förtroende.

EFTERLYSNING

Vi söker badledare till våra två grupper i Bassängträningen på Central-sjukhuset i Kristianstad. Tisdagar kl 16,00 - 17,00 och 17,00 - 18,00. Det utgår en ersättning och försäkring finns. Är det någon som känner någon etc. Vi är i ett akut behov av hjälp med att hitta någon som kan hjälpa oss.

Nord Skåne lokalförening

- Kristianstad
- Hässleholm
- Bromölla
- Osby
- Östra Göinge
- Perstorp

Kansli:

Ordförande/Kontaktperson:

Per Jakobsen
Tel: 0702 41 82 57
E-mail: per.skane@live.se

Kassör: Camilla Svensson,

Tel: 070-866 88 55

E-mail:

camilla64svensson@gmail.com

Ledamöter:

Per O Enström

Tel: 0704-56 71 37

E-mail: peroen.1951@gmail.com

Ingrid Sturesson

E-mail:

ingridoklas.sturesson@gmail.com

Lena Olsson

E-mail:

lena.olsson1003@gmail.com

Fjärilen redaktion:

Per Jakobsen / Camilla Svensson

Hemsida:

rtp.se/nordskane

Avbokningar av våra aktiviteter?

Så hänvisar vi till sidan 2

Plusgiro: 480 38 43-4



Besök på KeepOn

Måndagen den 6 februari var vi några medlemmar från RTP Nord Skåne som besökte hjälpmedelsbutiken KeepOn i Kristianstad.

De visade oss många olika hjälpmedel, allt från burk-öppnare, halkskydd och handtag till badrummet som fästs med sugproppar, vridplattor till bilsätet, rollatorer och rullstolar i kolfibermaterial.

Det var ett intressant och givande besök med många tips. Vi bjöds på fika och frukt och kände oss väl omhändertagna.

/Britt-Marie



Medveten Andning med

Charlotte Almö

Den 26 april kl. 13.00 –

15.30 träffas vi på

Magasinsgatan 2

Kristianstad



Att andas rätt har en enorm betydelse för vårt välmående. Många vet att andningen är viktig men andas ändå inte rätt på grund av felaktiga mönster man hamnat i och/eller blockeringar i kroppen som försvårar möjligheten till att andas rätt och syresätta sig maximalt. Vanliga exempel på symtom är trötthet, låg energi, stelhet i nacke och axlar, och svårigheter att fokusera,

Att lära sig och bli medveten om sin andning skapar också bästa förutsättningar för dig att minska stress och spänningar i kroppen, hitta ditt inre lugn och kunna vara mer närvarande i alla situationer. När du andas rätt får blodet mer syre, blodcirkulationen och matsmältningen förbättras, din hjärna syresätts och din förmåga att fokusera ökar.

Din kraft och energi ökar. Ha gärna kläder som du kan röra dig fritt i.

/ Charlotte Almö

Anmälan: senast den 31 mars till Camilla

Egenavgift: 150 kr/person

Betalning: senast den 10 april

HälsoOasens Totalupplevelse

Vi har bokat in två tillfällen med sex personer/grupp. Så "först till kvarn" gäller.

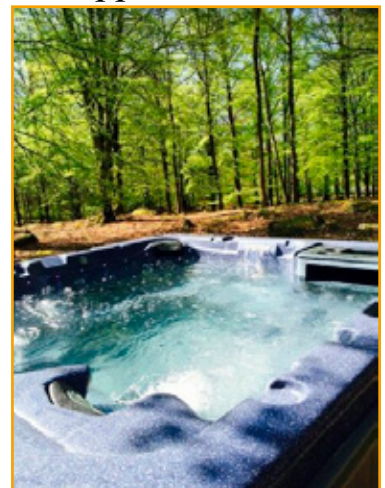
Logementsvägen
13 B i Hässleholm.

Den 19/5 kl.

10.00 och den

20/5 kl 10.00

Det ingår badrock, handduk samt ekologiska duschprodukter.



Först badar vi i utespaet under trädtopparna. Efter det väntar sköna behandlingarna.

Det blir rygg-och nackmassage samt en skön ansiktsrengöring med massage ända upp i hårbotten.

Sedan en närande och återfettande fotinpackning där fötterna masseras ända ut i tåspetsarna.

Anmälan: senast den 20 april till Camilla

Egenavgift: 500 kr för medlemmar.

Betalningen: ska vara oss tillhanda senast 30 april.

Alla anmälningar gör ni till Camilla Svensson Tel: 0708 66 88 55

måndagar kl. 11.00 – 13.00 eller onsdagar kl. 16.00 – 18.00

e-mail: camilla64svensson@gmail.com

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

Alla inbetalningarna gör ni till vårt plusgiro 480 38 43-4

Gör inga inbetalningar förrän vi ger klartecken att aktiviteten kommer att genomföras.

Studiecirklar ihop med ABF. ABF:s konferenslokal på Björkhemsvägen 15 D i Kristianstad



Vattenriket Kristianstad

Söndagen den 6 augusti ger vi oss ut med Stora Safaribåten kl. 10.00.



Anders Elmfors är vår skeppare/guide under turen.

Vi lägger ut från bryggan i Tivoliparken, belägen strax nedströms bron till vårt fina Naturum.

Sedan kör vi uppströms längs Helgeå mot Araslövssjön.

Biosfärområdet Kristianstads vattenrike hyser en unik flora och fauna.

Här finns enorma arealer som knappast låter sig besökas annat än med båt. Under turen får du också lära dig om åns spännande historia ända från den danska tiden och Linnes besök här under sin skånska resa.

Vi bjuds på kaffe och kaka under turen. Turen beräknas ta cirka två timmar.

Kl. 13.00 lunch på Bistro Årum, Vattenriket.

Anmälan: senast den 31 maj till Camilla Svensson

Uppge då även om du vill äta kött eller fisk och om du har ev. matallergi.

Betalning: 300 kr/person. **Betalning senast den 30 juni.**

Begränsat antal platser.





Nordvästra Skånes lokalförening

- Örkelljunga
- Båstad
- Ängelholm
- Åstorp
- Klippan
- Helsingborg
- Höganäs
- Bjuv

Kansli:

Kurirgatan 1
254 53 Helsingborg
Mobil: 0700 67 20 88
E-mail:
marianne.skane@live.se

Hemsida: [www.rtp.se/
nordvastraskane](http://www.rtp.se/nordvastraskane)

Kontaktperson ordförande

Marianne Möllerstedt
Tel: 0700 67 20 88

Fjärilens redaktion:

Ny bank Nordea
Postgiro 678213-0
Bankgiro 2578094

Vad gäller vid avbokningar av
aktivitet se sidan 2

Titta gärna in på vår hemsida
för att se eventuella
förändringar av aktiviteterna

[www.rtpskane.se/
nordvastraskane](http://www.rtpskane.se/nordvastraskane)

Hej

Hoppas allt väl och att ni inte har drabbats av influensan. När du har Fjärilen din hand har vi förhoppningsvis vår.

Jag hoppas vi får en bättre vår än det vädret som vi haft.

Jag önskar er en riktigt glad och schön Påsk Helg. Jag har av personliga skäl av sagt mig styrelseuppdraget i RTP.

Hälsar Marianne



ÅRSMÖTET hölls den 5 mars på Ringstorpsgården

10 medlemmar med rösträtt deltog.

Ordförande för årsmötet var Agneta Ragnarsson

DEN NYVALDA STYRELSEN FÖR 2023

Ordförande: Marianne Möllerstedt

Ledamöter: Anita Åkesson
Göran Wallin
Helene Stålkrantz
Jan Eriksson

Ersättare: Utgår

Kassaförvaltare utanför styrelsen Per Jakobsen

Handledare för verksamheter

Lena Engqvist, Göran Wallin, och Helene Stålkrantz

RTP Skåne planerar två aktiviteter

- Valjeviken 29/5 – 2/6 5 dagars tur med helpension
- Familjedag den 6 juni på Backagården I Höör



Medlemmar i personskadeförbundet RTP
är välkomna att delta i DHS aktivitets-
program på Ringstorp.

För att se aktuella aktiviteter gå in på
www.dhshelsingborg.se



Du vet väl att du kan anmäla dig till alla lokalföreningarnas aktiviteter i mån av plats.

Bassängträning på Ramlösa Bad

Bassängträning med ledare Lena Engkvist och till musik i 34-gradigt vatten.

Har vi fått ställa in då badet inte är igång. Jag hoppas att det kan komma igång igen till hösten.

Det är en stor saknad.



Andningsyoga

Det finns plats för fler deltagare

Måndagar kl 11.00 – 12.00 på Ringstorpsgården.

Ledare: Michael Grönhed

Andningsyoga gör det lättare att hitta fokus och avslappning för att förebygga stress, ångest, depression, stelhet och ohälsa. Alla utgår från sina egna förutsättningar och sittande. Passet avslutas med kroppsscanning och en stunds meditation.

Vill du vara med så ring eller skicka ett sms till Göran Wallin Tel 0733-846125 eller E-post jojje.wallin65@gmail.com

Kostnad: medlemmar 300:-/ termin

Denna aktivitet genomför vi tillsammans med DHR Fullt pris för ej medlemmar 800:/termin.



Målarkurs

Torsdagar kl 12.30–14.45

Ledare: Bengt Green

Lokal: Chokladfabriken, Dragaregatan 2 Helsingborg

Material ingår

Kostnad: medlemmar:

500:-/termin

Fullt pris för ej medlemmar 1.200:-/termin

postgiro 67 82 13-0

Kontaktperson: Helene Stålkranz mobil 0707 550010

E-post staliz67@gmail.com

Finns plats för någon till



Besök på Fredriksdal 24 maj

Guiden tar med er till Södra flygeln och berättar om Fredriksdals historia och berättelser om människor som levt och arbetat på området. I lokalen kommer det att finnas en modell i



miniatyr så att ni kan se hela området stillastående/sittande. Precis i anslutning till Södra flygeln finns kryddträdgården, där får ni se och lukta på några spännande växter som har flera användningsområden. Visningen avslutas med ett besök i Herrgården.

Program: 12:00 Lunch i Fredriksdals trädgårdskafé
13:15 Guidning möter upp gruppen på Trädgårdskafé för 1 timmes guidning.

Kostnad: medlemmar 200:-, ej medl. fullt pris

Kontakta: Marianne marianne.skane@live.se mobil 0700672088

Fredriksdalsteatern - Två män om en änka

10 biljetter bokade till Fredriksdalsteatern

Fredagen den 7 juli kl 19.00

Kostnad för medlemmar: 250:-

Ej medlemmar: 495:-

Anmälningstid: 1 maj – 1 juni till Marianne

E-post: martianne.skane@live.se

Mobil: 0700672088





Grillkvällar vid Vikingstrandsbadet i Helsingborg

Onsdagen den 28 juni och onsdagen den 16 augusti. Vi träffas kl. 18.00 ej vid regn. RTP håller med grillkol och grillare, vi bjuder på kaffe med liten kaka. Vad du vill lägga på grillen och dryck tar du själv med. Jag hoppas vi får två fina grillkvällar.



Planerade aktiviteter för hösten

Tylösand i oktober 2 rekreationsdagar 22/9- 24/9
Anmälningstid 1 juli – 31 juli
Mer information i Fjärilen nr 2



Vi hoppas även kunna bjuda på studiebesök på Brandkårmuseet.



OBS sista inbetalningsdagen för RTP medlemskap 31 mars.

**Ni som blev medlemmar under kampanjen i slutet av 2022
är medlemmar även hela 2023.**

Vad gäller vid avbokningar av aktivitet?

Anmälningar till alla våra aktiviteter är bindande.

Eventuell avbokning måste ske senast 2 veckor innan aktiviteten startar.

Är det så att vi bokat upp t.ex. hotell, resor, biljetter så måste vi ha din avbokning minst 4 veckor innan start.

Vid senare avbokning än så krävs intyg från läkare. De priser som anges för våra aktiviteter gäller för dig som medlem/familjemedlem i RTP.

Övriga deltagare/medföljande betalar fullt pris.

Vård, rehabilitering och tillgänglighet är tyvärr ingen självklarhet – det vill vi förändra genom vårt påverkansarbete. Hjälpt oss att värva nya medlemmar för att kunna fortsätta vårt arbete för medlemmar!



GLAD PÅSK önskas er alla!



I skrivandets stund lyser solen och himlen är blå, så skönt, då får jag energi! Vintern har varit en grå tid med regn och rusk, fast det kan också vara mysigt, sitta uppkrupen med en filt i fätöljen och läsa en god bok eller se en bra film. Men vi behöver ljuset och den friska luften därför känns det bra att vi har våren och sommaren att se fram emot.

Det blir lite ändring i programmet när det gäller ”Mat för äldre”. Föreläsningen kommer att ske på Göken den 13 april men vi behåller ”Tacos” i Korsvirket den 18 april. Korsvirket har ett begränsat antal bord och stolar, därför kan vi komma att begränsa antalet medlemmar på våra medlemsträffar i Korsvirket. Först till kvarn gäller!

Personskadeförbundet RTP anordnar tillsammans med polioföreningarna i Danmark, Finland och Norge en Nordisk Poliokonferens i Korsör i Danmark den 13 juni. På hemsidan rtp.se hittar du mer information, pris och anmälningsblankett!

Så roligt att det kom så många medlemmar till kvällen med Cures! Det blev en intressant kväll med många intryck och ärtsoppan gick åt! Det var allt för den här gången!
Vi ses förhoppningsvis i vår!

Hälsar Sylvi Salomonsson

Ordförande i Sydöstra Skånes lokalförening i Personskadeförbundet RTP

OBS!

Om du anmäler dig till två OLIKA sorters träning får du 100 kr i rabatt per träningsform!

Vi har våra aktiviteter i samarbete med ABF



Sydöstra Skånes lokalförening

- Simrishamn
- Sjöbo
- Skurup
- Tomelilla
- Ystad

Kansli:

Korsvirket
Surbrunnsparken
Surbrunnsvägen 24, Ystad

Telefon: 070 222 53 21

Hemsida:

www.rtpsydostraskane.se

Kontaktperson

Ingvar Håkansson
070 222 53 21

Fjärilens redaktion:

Sylvi Salomonsson
sylvi.skane@live.se
070-3151778

OBS!

Anmälningar till medlemsmöten i Korsvirket ska göras till Sylvi Salomonsson
070 31 51 778
sylvi.skane@live.se

Bg 5123-8111

Aktiviteter utanför
Korsvirket anmäles till
Sylvi Salomonsson
070-31 51 778
Bg 5123-8111





Bassängträning

Vi har bassängträning i varmvattenbassängen på Ystads lasarett **onsdagar kl 17.00, torsdagar kl 17.00 och fredagar kl 13.00**. Torsdagsgruppen är fulltecknad men onsdag och fredag kan det finnas några platser kvar.



Vi håller på till vecka 24 (14, 15 resp 16 juni).

Kostnad: 250 kronor för resten av vårterminen. Bg 5123-8111. **Välkommen med din anmälan!**

Stavgång/Sittgymnastik

Måndagar kl 10.30 har vi stavgång eller sittgymnastik beroende på väder. Stavgången äger för det mesta rum i Kronoskogen vid Svampakorset utanför Tomelilla. Gruppen bestämmer ändring av plats. Sittgymnastiken äger nu rum i Korsvirket. Vi förväntar oss en fin vår och då är det promenad, med eller utan stavar, som gäller.



Kostnad: 50 kr för resten av vårterminen. Bg 5123-8111. Vi kan ta emot fler deltagare! **Välkommen med din anmälan!**

Qigong

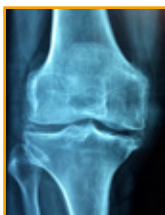
Tisdagar kl 10.30 fortsätter vi med stående och sittande qigong i AB-salen på Göken i Ystad.

Vill du prova på qigong? Ta då kontakt med Sylvi för mer information!



Föreläsning om Osteoporos

Frakturkoordinatör Petra Elb från Malmö kommer till Korsvirket **tisdagen den 28 mars** för att föreläsa om benskörhet/bentäthet. **Vi träffas kl 18.30**. Föreläsningen är kostnadsfri och vi bjuder på kaffe/te och frallor. **Välkommen med din anmälan till Sylvi senast den 18 mars!**



Påskfest

Tisdagen den 4 april firar vi påsk tillsammans. Vi träffas i Korsvirket **kl 18.30** och äter påsktallrik. Mellan maten och kaffet har vi en liten informationsstund och ett litet påskquiz. Prisutdelning kommer att ske.



Vi vill ha din anmälan senast den 24 mars!

Mat för äldre

Peggy Dicksdotter Hermansson från konsultföretaget Offentlig Måltid träffar vi på Göken **torsdagen den 13 april kl 14.00**. **OBS! Tid och plats!**



Peggy kommer att prata om mat, bra mat för äldre. Vi får kaffe och kaka och lite smakprover. Peggy har arbetat inom måltidsbranschen i mer än 25 år.

Välkommen med din anmälan till Sylvi senast den 3 april!

Tacos!

Tisdagen den 18 april kl 18.30 träffas vi i Korsvirket för att äta tacos. Vi fyller tortillabröd eller tacoskal med kryddig köttfärs, sallad, tomat, gurka, majs, lök, tacosalsa och ost. Så gott! **Välkommen med din anmälan till Sylvi senast den 10 april!**



Chokladprovning Choklad är gott!

Tisdagen den 16 maj åker vi till Österlenchoklad i Skåne Tranås för att göra en resa i chokoladens värld, från kakaoböna till chokladkaka. Det blir en spännande resa för att ta reda på varför en viss choklad smakar som den gör. Provningsen sker i ett avskilt rum där det går att kika in i produktionslokalerna. Kl 14 träffas vi i Skåne Tranås, adressen är Tranesvägen 37. Samåkning kan ordnas!



Kostnad: 150 kronor och då ingår kaffe. Icke medlem 300 kr. **Välkommen med din anmälan till Sylvi senast den 2 maj!**



Våravslutning

Vårens sista medlemsträff blir på Midsommarängen
tisdagen den 13 juni.

Vi grillar korb och fikar, tar en runda på strandpromenaden,
går till utegymmet eller bara njuter i solen.

**Vi träffas kl 16.30. Kläder efter väder!
Anmälan till Sylvi senast den 3 juni!**

På luciadagen invigde vi Korsvirket. Vi åt god julmat, spelade julklappsspelet och njöt av Harmonikörens fantastiska julshow i Cabinen. En riktigt bra kväll!
God mat (sista bilden) på Le Cardinal innan Nyårsrevyn på teatern!





Skånes distrikt

Kansli:

Annegården
Skansvägen 5
226 49 Lund

Postgiro nr: 13 80 595-7

Tel: 0768 98 53 95

E-post:

rtp.mellerstaskane@live.se

Hemsida:

www.rtpskane.se

Kontaktperson:

Agneta Ragnarsson

Tel: 0768 98 53 95

E-mail:

rtp.mellerstaskane@live.se

Fjärilens redaktion:

Agneta Ragnarsson

Tel. 0768 98 53 95

Nyttiga hemsidor

www.rtp.se Förbundet

www.hsoskane.se

www.skane.se

Region Skåne

www.bostadscenter.se

www.hjalpmedelsteknik.se

www.hi.se

hjalpmedelinstitutet

www.ntf.se/sydot

RÅDGIVNING FÖR

NACKSKADOR

TEL. 046-17 18 80

Fjärilen kommer ut
med 4 nr /år

Utgivnings veckor under
2023 är vecka 12, 25,
38 och 51

Vi hoppas att redaktionen när
er lika väl som tidigare .

Agneta Ragnarsson,

Per Jakobsen,

Sylvi Salomonsson,

Carina Sjöberg Sjö och

Marianne Möllerstedt

Poliogruppen informerar

Personskadeförbundet RTP anordnar tillsammans med polioföreningarna i Danmark, Finland och Norge en **Nordisk Poliokonferens tisdagen den 13 juni i Korsör i Danmark**. Forskare från olika länder föreläser. Ämnen som tas upp är poliovaccin, polioepidemin, medicinska genombrutt efter 1953 samt vardagslivet med polio.

Konferensavgiften är 300 SEK, då ingår lunch. Man kan också boka ett paketpris för 4 000 SEK, då ingår konferensavgift, två övernattningar, 12-14 juni, samt förtäring. Resan ingår inte.

På hemsidan rtp.se, under nyheter, hittar du mer information, program och anmälningsblankett.

Anmäl dig senast den 9 april!

Ny online-grupp!

Vill du prata med andra om hur det är att leva med en skada och hur man till exempel kan jonglera yrkesliv, familj, vårdkontakter mm?

Nu startar en online-grupp med en första träff den 25:e april kl. 19.00.

Preliminärt kommer gruppen att träffas online en kväll i månaden. Alla i Skåne är välkomna att vara med men fokus är på oss i yrkesaktiv ålder. Både nya och gamla medlemmar är varmt välkomna!

Gruppen leds av Stina Melander men det är deltagarna som tillsammans bestämmer teman och inriktning.

Vill du veta mer eller ha mer information:

kontakta Stina Melander på tel: 0706 38 50 42 eller

Agneta på kansliet i Mellersta Skåne tel: 0768 98 53 95

eller mellerstaskane@live.se

Maila ditt intresse, vi behöver era epost-adresser för att skicka ut länken till första mötet.





Valjeviken 29/5 - 2/6 - En efterfrågad 5-dagars tur med helpension.

I skrivande stund är vi i full gång med planeringen inför dagarna på Valjeviken. En underbar plats intill havet och bokskogen som granne för härliga promenader.

Tema för dagarna:

Att genom föreläsningar och aktiviteter prova på och få utökad kunskap om nya inspirerande miljöer för rehabilitering och träning.

Kursen kommer att ge prov på hur friluftsliv och träning kan samverka och inspirera till ett delaktigt liv.

Vi kommer att få kunskap om:

- hur man håller fysiska och kognitiva funktioner igång med rehabiliteringsövningar
- hur man hanterar struktur i vardagen vid kognitiva nedsättningar och hjärntrötthet
- vilka verktyg/anpassningar som finns tillgängliga för ett aktivt liv i naturlig miljö
- hur man uppnår balans och skapar lugn i livet när man inte orkar så mycket som man vill samt
- hur man bearbetar/kompenserar kroppsliga och mentala förluster.

Det kommer att bli föreläsningar, promenader, olika träningar utomhus, balansövningar, yoga, vattengymnastik, meditation/avslappning, mindfulness, matlagning, utflykt m.m.

Att ha roligt, skratta, trevliga diskussioner får vi på köpet och god mat.

Det färdiga programmet sänds ut till er efter anmälan.

Anmälan: senast den 15 april till Agneta
tel: 0768-98 53 95 eller sänd ett mail till
rtp.mellerstaskane@live.se

Kostnad: enkelrum 1 500 kronor och del i dubbelrum 1 300 kronor/person.

Betalning: till plusgiro 13 80 595-7 senast den 30 april



Välkomna till Skånes Grillfest, en favorit i repris.

Alla medlemmar oavsett ålder är välkomna den 6 juni kl.14.00 till Backagården utanför Höör. Det blir tipsrundor för både vuxna och barn. Trolleri, ansiktsmålning och någon överraskning.

I grillbuffèn ingår:

Nötkött, fläskkött, kyckling och lax.
Potatis, olika såser, sallad och hembakat bröd.
Kaffe och glassbuffé med tillbehör.

Grillad korb och hamburgare till barnen

Anmälan: till Sylvi Salomonsson senast 20 april
Tel: 0703 15 17 78 eller
E-post: sylvi.skane@live.se

Kostnad: Vuxna 150 kr och barn 0 – 5 år 0 kr barn mellan 5 - 12 år 75 kr.

Inbetalning: senast den 30 april till RTP Skånes plusgiro 13 80 595-7





RTP:s fotogrupp.

Vi träffas första tisdagen i varje månad kl. 17.00, i Malmö.
Ta med din kamera eller mobil. Vi tar en fotopromenad tillsammans med olika teman.
Vill du vara med, ring eller skicka ett sms till: Ann-Kristin 070-595 72 60.

Välkomna till Påskens konstrunda.

RTP:s fotogrupp kommer att vara representerade på
Konstrundan i Hörby på Kvarngatan 19



Bilden tagen i Malmö av Line, en av fotogruppens medlemmar.