



Nr 2  
2023

# Fjärilen

Skånes distrikt i  
Personskadeförbundet RTP



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







# Ledare

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.

## Skånedistriktets årsmöte 2023

Hölls den 2 april på Scandic Segevång i Malmö.

17 ombud med rösträtt deltog i mötet.

Gert Igheden svingade ordförandeklubban med van hand.

Stort tack till Malmös styrelse för ett väl anordnat möte.

Styrelsens sammansättning efter konstitution:

- **Ordförande:** Agneta Ragnarsson
- **Vice ordförande:** Anita Åkesson
- **Kassör:** Per Jakobsen
- **Sekreterare:** Sylvi Salomonsson
- **Vice sekreterare:** Carina Sjöberg Sjö

Varje lokalförening väljer sina personliga ersättare.

Den nya styrelsen tackar för förtroendet och ser fram emot ett bra verksamhetsår.

*Tack alla ni som deltog! Styrelsen*

## Efterlysning!

Styrelsen söker medarbetare till valberedning.

Catarine från Sydöstra är i dag ensam och det är ju alltid roligare om man är några stycken.

Så känner du att detta skulle vara något för dig. Hör då av dig till oss.

*Mvh  
Styrelsen/  
Agneta Ragnarsson*



## 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 38

**Manusstopp nästa nr:** 15/7 2023

**Framsidan, fotograf:** Jeanette Krell



## Hej på er alla!

Jag vill tacka för förtroendet att få vara Malmö lokalförenings nya Ordförande. Jag skall göra mitt bästa tillsammans med Viola Rosenberg kassör, Carina Sjöberg Sjö sekreterare, Julieta Sepulveda och Yilong Borrstäde suppleanter. Vi ska tillsammans sätta nya aktiviteter och hålla igång några av de gamla.

Vi närmar oss Midsommar och redan nu finns det aktiviteter som kommer igång igen efter semestern.

*Styrelsen önskar er alla en trevlig sommar*  
**Ordförande Jeanette Krell**



### **Kansliet har sommarstängt mellan 3/7-30/7**

Tel 040-91 64 55 , [info@rtpmalmo.se](mailto:info@rtpmalmo.se) , Swish nr 123-347 65 46  
 Vi ber alla att uppdatera era mailadresser och telefonnummer genom att logga in på er medlemsida

### **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](mailto: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](mailto:info@rtpmalmo.se)

**Hemsida:** [www.rtpmalmo.se](http://www.rtpmalmo.se)

**Bankgiro:** 888-3092

**Swishnr:** 1233476546

### **Fjärilens redaktion:**

Carina Sjöberg Sjö  
[carinasjobergsjo@hotmail.com](mailto: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](mailto: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/Diskussionsforum

Vi fortsätter våra träffar med diskussioner och trevlig samvaro följande **tisdagar 8 augusti och 5 september**

**Tänk på att anmälan** måste göras senast fredagen innan till Inger Ljungqvist på tele. 0706- 12 08 62

**Tid:** 10.00-12.00

**Fika:** RTP bjuder på fika

**Plats:** Industrigatan 33, Malmö



## HobbyCafé

Du är välkommen att pyssla med vad du än håller på med. Är det något du känner att du skulle vilja lära dig mer om, kontakta oss så försöker vi lösa det.



**Följande onsdagar träffas vi 30 augusti och 27 september**

**Fika serveras.**

**Anmälan:** senast måndag innan träffen till kansliet.

**Tid:** Välkommen mellan 13.00–16.00

**Plats:** Industrigatan 33, Malmö

**Fika:** RTP bjuder på fika

## Akrylmålning

Akrylmålning är inte helt klar när Fjärilen trycks, men vi hoppas att det ska kunna starta i mitten av september, allt hänger på om vi har en ledare.

Skulle du vilja vara med gå in och anmäl dig till kansliet så får du närmare besked.

**Vårt förslag är torsdagar (10gr)**

**Anmälan till kansliet senast 28 augusti** på tel. 040 916 455 eller mail [info@rtpmalmo.se](mailto:info@rtpmalmo.se)

**Tid:** 9.30-12.45

**Plats:** Mosaiken Porslinsgatan

**Pris:** 500kr medtag eget material.

**Avgift:** Betalningen skall vara RTP tillhanda efter ni fått besked

**Detta är ett samarbete med ABF**



**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.**



## Allsångsafton

**Fredagen den 25 augusti** träffas vi på Limhamns Folkets hus för en trevlig kväll med räkor och allsång.

Det kommer att finnas räkor med tillbehör för servering, bordsvatten kommer att serveras annan dricka medtages.

**Anmälan senast den 10 augusti** på tel. 040 91 64 55 eller mail [info@rtpmalmo.se](mailto:info@rtpmalmo.se)

**Tid:** 18.30-21.00

**Pris:** 200 kr för medlem, icke medlem 400 kr

**Plats:** Limhamns Folkets Hus

**Avgift:** Skall vara RTP tillhanda senast den 21 augusti



## Bussutflyckt

En rundtur med berättelser om Skånska Mord den **4 september**. Vi åker med buss från Paraplyet.

Vår guide Jacques Schultze berättar historier bakom de mord och bränder som i folkmun kallas Skånska Mord.

Lunch och eftermiddagsfika ingår.

Glöm ej meddela om ni vill ha kött eller fisk

**Anmälan till kansliet 30 juli** till kansliet på tel. 040-91 64 55 eller mail [info@rtpmalmo.se](mailto:info@rtpmalmo.se)

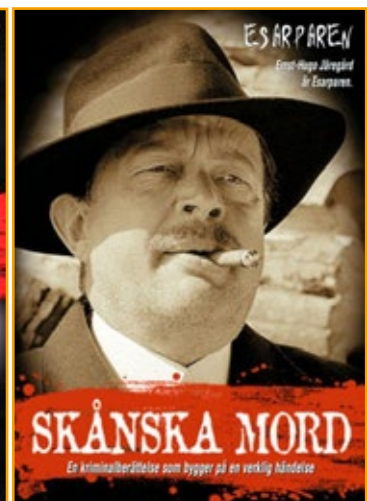
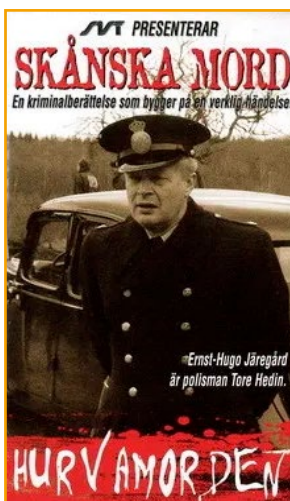


**Tid:** 10.00- åter ca 17.30

**Pris:** 350kr. Ej medlem 990kr

**Plats:** Paraplyet

**Avgift:** Skall vara RTP tillhanda **senast 30 juli**



TÄNK PÅ ATT ANMÄLAN ÄR BINDANDE FRÅN OCH MED SISTA ANMÄLNINGSDATUMEN





## Mellersta Skånes lokal förening

- 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**

## Hej på er alla!

Vi i Styrelsen vill önska er alla en härlig sommar och hoppas vi ses på våra aktiviteter till hösten.

### *Glad Midsommar!*

*Styrelsen / Agneta Ragnarsson*



### Bassängträning på Habo Gård i Lomma

**Måndagar kl. 14.00-15.00 med start den**

**11 september.**

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

#### **Kontaktperson/ledare:**

Marianne Ohlsson tel. 0703 59 27 53

**Kostnad:** 300 kr/termin med

13 badtillfällen/termin



*Foto: Ann-Kristin  
Thönnersten Nilsson*

**Torsdagar kl. 11.00-12.00 med start 7 september.** Är du intresserad av att vara med i denna grupp så hör av dig till.

**Kontaktperson/ledare:** Pia Tiensuu tel. 070 636 84 17

**Kostnad:** 300 kr/termin med 13 badtillfällen/termin

### Kansliet

**Kansliet håller stängt 12/6 - 4/8**

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

Telefontid helgfria måndagar kl. 16.00-18.00 och tisdagar kl. 10.00 -12.00.

Har du nya mail adresser eller telefonnummer då är det dags att uppdatera era kontaktuppgifter. Har ni tillgång till dator så sänd gärna mail till: rtp.mellerstaskane@live.se eller ring till oss.

### **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**



## Aktivitetsdag på Habo Gård

**28 augusti kl. 10.00 – 15.15**

Detta är en dag för gemenskap 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 Yoga

Kl. 15.15 avslut med kaffe

**Anmälan:** senast den 10 augusti.

**Kostnad:** 150 kronor.

**Inbetalning:** senast den 20 augusti.

### Hej!

Tina heter jag och jag drev YogaHome i Bjärred tidigare, men pga av pandemin så var jag tvungen att stänga. Jag är certifierad yogainstruktör sedan 2019 i globalyoga och Yinyoga.

Jag är under ständig lära, det är underbart! För mig är yogan en resa som man gör för sig själv, där man konstant utvecklas och utmanas efter sina egna förutsättningar. Just nu har jag Yinyoga på måndagar i Löddeköpinge, och till hösten kommer jag planera in fler dagar/tider. Då kommer jag även kunna erbjuda kost/hälsorådgivning.

För mig är Yinyoga helt underbart, att möta sig själv, med sina egna förutsättningar med sin egna kropp är fantastiskt.

I Yinyoga låter man musklerna vila och låter istället fascian/bindvävnaden mjukna upp.

Fascian omsluter vårt skelett och alla våra organ samt håller uppe vår kropp.



Ju mindre vi rör oss, ju äldre vi blir så stelnar fascian och blir trög, därav vår stelhet. Med hjälp av Yinyoga så skapar man ett jämnare flöde, fascian mjukas upp. Yinyoga ger också en stark mental träning, du kommer vara avslappnad i kroppen, men absolut inte passiv. Vår stund den 28 augusti kommer du få ditt möte med dig själv, på mattan eller stol.

En stund för reflektion och omhändertagande av din kropp. Med hjälp av andetaget, kommer du stanna i varje position ca 2 min.

Din ålder och fysiska form spelar ingen roll i yogan, det viktiga är att inte pressa sig till något, bara slappna av och ställ inga krav på dig själv. Var bara nyfiken och varsam!

Jag kommer även bjuda in på några bra rörelser för balansen och självklart ska vi prova på solhalsningen sittande på stol.

**Ser fram emot att ses den 28 augusti**

**Varmt välkomna**

## Qigong

Qigong med instruktör

Patrick Bacquin på

Habo Gård.



Gruppen träffas 5 gånger under hösten kl. 10.00 – 11.00. Tyvärr har vi ej fått klart med datumen på Habo Gård men det blir som under våren var tredje vecka.

Bekväma kläder rekommenderas.

**Anmälan:** senast den 10 augusti om du intresserad.

**Kostnad:** 300 kr/termin.

**Inbetalning senast 20 september**

## Ljusstöpning

**17 september kl. 09.00 – 16.00**

Vi träffas på Lilla Stöperiet i Sireköpinge Tågarp

Kurstiden är mellan 9.00-16.00.

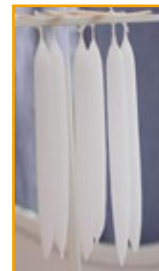
Frukost och eftermiddagsfika ingår i kursavgiften. Man väljer själv vilka ljus i sortimentet som man vill göra och hur mycket man vill stöpa.

När man är klar vägs dessa ljus och man betalar 138:-/kg

**Antalet är begränsat** till 6 – 8 personer så först till kvarn gäller.

**Anmälan:** senast den 10 augusti.

Kostnad: 150 kronor då ingår lätt lunch. Inbetalning: senast den 31 augusti.



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



## Rekreationshelg i Båstad

**20 – 22 oktober**

Under dagarna ska vi testa på olika träningsmetoder och delta i instruktörledda aktivitespass. Ni har även tillgång till bad både inomhus och utomhus i havet.

Om ni vill kan ni även boka olika behandlingar som var och en betalar själv.

I paketet ingår följande: 2 övernattningar med frukostbuffé, Eftermiddagsfika fredag och lördag. Tre-rätters middag fredag och lördag. Brunch på lördagen. Fri tillgång till Spa och aktivitespass.

**Anmälan:** senast den 1 september

**Kostnad:** enkelrum 2 500 kronor.

Del i dubbelrum 2 000 kronor/person.

**Inbetalning:** senast den 20 september.



## Gunnarshögs Gård

**25 oktober kl. 12.00-ca 15.30**

Vi träffas kl.11.45.

12.00 - vi börjar med lunch i gårdskaféet

13.00 - visning i produktionen

14.00 - pressning av egen rapsolja i minipresseriet

14.30 - eftermiddagskaffe med kaka i gårdskaféet

(här släpper vi över er lite pö om pö då ni kommer att bli färdiga efterhand)

När ni fikar är ni varmt välkomna att botanisera i gårdsbutiken.

**Anmälan:** senast 1 september till kansliet.

**Kostnad:** 150 kr per person.

**Inbetalning:** senast den 20 september



## Vad händer senare i höst?

Julpyssel –

Eventuellt ytterligare ljusstöpning

Föreläsare

Är du intresserad av musik? Vi planerar för en ny grupp som kommer att gå på någon konsert/allsång. Vi kommer även att ha gemensamma träffar. Är du intresserad så hör av dig.

**OBS! Alla anmälningar gör ni till kansliet tel. 0768 98 53 95**

**Måndagar kl.16.00 – 18.00 eller tisdagar kl.10.00 – 12.00**

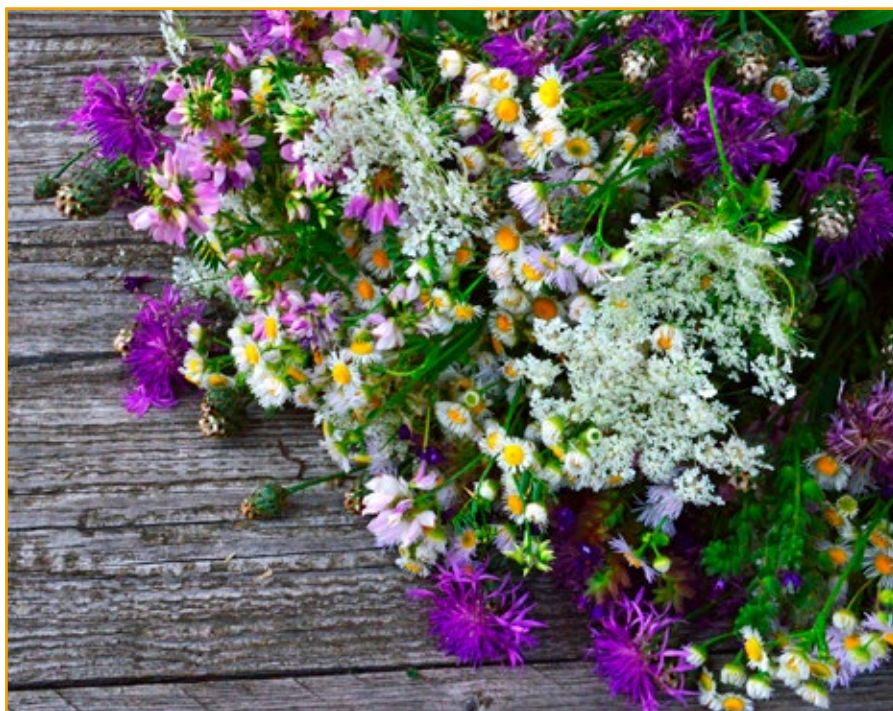
**eller maila [rtp.mellerstaskane@live.se](mailto:rtp.mellerstaskane@live.se)**

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





Styrelsen önskar er alla en härlig sommar.  
*Glad Midsommar.*



## Uppdatera era kontaktuppgifter.

Har ni ny postadress eller e-mailadress så sänd ett mail till  
[per.kjaerholm@telia.com](mailto:per.kjaerholm@telia.com)

Så har vi möjlighet att nå er mellan utgivningen av Fjärilen.

## Badet på Centralsjukhuset

Vi har fortfarande inte lyckats hitta någon som kan leda oss i vår bassängträning. Vi har varit i kontakt med chefen för sjukgymnastik avdelningen och lämnat en skrivelse, om oss och våra behov och vad vi behöver och söker.

**Vi behåller våra två bassängtider till hösten,  
tisdagar klockan 16–17 och kl. 17–18.**

**Om det löser sig med badledare vill vi ha in en intresseanmälan.**

Vi gör detta för att alla våra medlemmar skall ha samma chans och förutsättning att eventuellt få en plats i badet.

**Alltså ALLA måste anmäla sig på nytt till Camilla.**

Vid anmälan tala då om vilken av tiderna ni önskar.

## Efterlysning

Vi söker fortfarande efter någon som kan ta sig an oss och leda vår bassängträning. Kanske det är DU eller någon som du känner.

Ersättning enligt överenskommelse.

**Hör av dig till Camilla**

## Nord Skåne lokal förening

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

### Kansli:

#### Ordförande/Kontaktperson:

Per Jakobsen

Tel: 0702 41 82 57

E-mail: [per.skane@live.se](mailto:per.skane@live.se)

**Kassör:** Camilla Svensson,

**Tel:** 070-866 88 55

**E-mail:**

[camilla64svensson@gmail.com](mailto:camilla64svensson@gmail.com)

### Ledamöter:

Per O Enström

**Tel:** 0704-56 71 37

**E-mail:** [peroen.1951@gmail.com](mailto:peroen.1951@gmail.com)

Ingrid Sturesson

**E-mail:**

[ingridoklas.sturesson@gmail.com](mailto:ingridoklas.sturesson@gmail.com)

Lena Olsson

**E-mail:**

[lena.olsson1003@gmail.com](mailto:lena.olsson1003@gmail.com)

### Fjärilen redaktion:

Per Jakobsen / Camilla Svensson

### Hemsida:

[rtp.se/nordskane](http://rtp.se/nordskane)

**Avbokningar av våra  
aktiviteter?**

**Så hänvisar vi till sidan 2**

**Plusgiro: 480 38 43-4**



## Medveten Andning med Charlotte Almö

Den 30 augusti kl. 13.00 – ca 15.30 vi träffas på ?.



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 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! Med den medvetna andningen öppnar du upp dig för kontakt med ditt inre, din egen unika person och din förmåga.

Medveten andning är ett kraftfullt redskap och fantastisk metod som används framgångsrikt i olika situationer över hela världen.

Under föreläsningen kommer du vägledas till hur du kan börja skapa bättre förutsättningar för att andas rätt och du får också prova på några olika andningsövningar.

Ha gärna kläder som du kan röra dig fritt i.  
/ *Charlotte*

**Anmälan:** senast den 30 juni till Camilla.  
**Egenavgift:** 150 kr/person.  
**Betalning senast den 30 juli.**  
**Fika ingår.**

## Tar du din medicin på rätt sätt?

Föreläsning med  
Dois Liedman den  
**18 september**  
**kl. 13.00 – 16.00**  
**Plats:** ABF  
Kristianstad.



Dois berättar om faktorer som påverkar vår medicinering och när på dygnet man ska ta sina läkemedel. Hur mat och dryck och annat påverkar.

Förvaring av läkemedel, varför byter apoteket mina läkemedel.

I dessa tider med utbytesmediciner och utbytesläkare är det viktigt vad vi själva vet och att vi kan ta ansvar för vår behandling.

Jag har fått så många aha-upplevelser vid mina föredrag och t o m en läkare sa ”En del av detta visste inte ens jag” - det här borde alla få veta.

**Anmälan:** senast den 15 augusti till Camilla.  
**Kostnad:** 150 kr/person då ingår sallad och fika.  
**Inbetalning: senast den 30 augusti.**

## Kransbindning till advent på Backagården i Hovby

Där träffas vi för att göra våra egna adventskransar.

Vi har bokat två tillfällen

**Alternativ 1:**  
**söndagen den**  
**26/11 kl, 13,00**

**Alternativ 2:**  
**torsdagen den 30/11 kl, 18,30**



I priset ingår material och fika.  
Och vi håller på tills vi är klara.

**Anmälan:** gör ni till Camilla senast den 26/10.  
**Kostnad:** 200 kr/person.  
**Betalning: senast den 12 november.**





## Tomten & Bocken rider igen

Julshow med Måns Zelmerlöw och Per Andersson  
Arenan i Kristianstad den **14 december kl. 19,30.**

Det är en show med humor, jul och galna upptåg men också med musik framförd av ett stort tio mannaband en sprakande helkväll helt enkelt.

**Det finns begränsat med biljetter så först till kvarn.**

**Åldersgräns 13+**

**Anmälan:** gör ni till Camilla senast den 14 november.

**Kostnad:** 350 kr/person

**Betalning:** senast den 30/11.



## OBS!

Den 1–15 augusti flyttar vi kansliet till nya lokaler  
i Hedbergshuset i Vinslöv.

Mer information om detta kommer i nästa nummer av Fjärilen.



**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](mailto: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



## 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 ni har kunnat delta i vårens aktiviteter, andnings yoga och målar kursen.

Bassängträning har vi inte kunnat få igång men vi har en önskan om att få komma in på Filbornabadet eller att Ramlösa öppnar igen. Har ni några andra förslag som vi kan undersöka hör av er.

Besöket på Fredriksdal fick vi avboka då det var för få som anmält sig. RTP Skåne har haft årsmöte och Anita Åkesson har tagit plats i styrelsen och Helene Stålkranz kommer att vara hennes ersättare.

Tänk om vi kunde ha oktobers medlemsmöte någonstans i norra delen Ängelholm eller Höganäs, har ni förslag på tema på vårt höstmöte så hör gärna av er.

### Var rädda om er

*Trevlig midsommar önskar styrelsen/Marianne*



Medlemmar i personskadeförbundet RTP är välkomna att delta i DHS aktivitetsprogram på Ringstorp.

För att se aktuella aktiviteter gå in på [www.dhshelsingborg.se](http://www.dhshelsingborg.se)





## 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.



## Andningsyoga

Vi startar upp till hösten **måndagar mellan  
kl 11.00 - 12.00.**

Med **start den 4 september** på Ringstorpsgården

**Ledare:** Michael Grönhed

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

**Andningsyogan kan ta emot fler deltagare** även  
denna aktivitet ger ett inre lugn  
och är avstressande.

Vill du vara med så **ring eller skicka ett sms till  
Göran Wallin** tel 0733-846125 eller  
E-post [jojje.wallin65@gmail.com](mailto:jojje.wallin65@gmail.com)

**Kostnad medlemmar:** 300:-/ termin

**Fullt pris för ej medlemmar:** 750:-/termin

Denna aktivitet genomför vi tillsammans med DHR



## Målerikurs via Folkuniversitetet

**Start den 7 september**

**10 sammankomster**

**Torsdagar kl 12.00-15.00**

**Ledare:** Bengt Green

**Lokal:** Chokladfabriken,  
Dragaregatan 2 Helsingborg

**Det ingår Material**

**Kostnad:** medlemmar 500:-/  
termin

Fullt pris för ej medlemmar.



**Det finns plats för 5 personer till** på målar kursen.  
För att delta behöver man inte vara konstnär.  
Lugnet avkopplingen ger en inre lugnande känsla.

**Är du intresserad hör av dig till Helene.**

Tel 0707 550010 E-post [staliz67@gmail.com](mailto:staliz67@gmail.com)

**Sista anmälningsdagen den 15 Augusti**

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

## 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.



## Tylösand 22 – 24 september

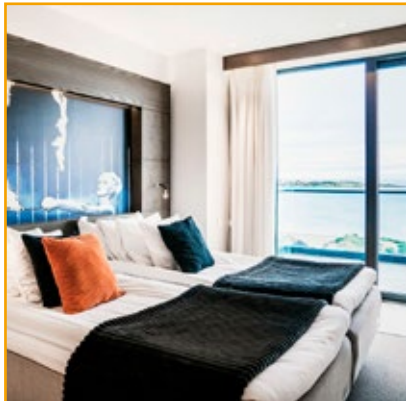
I paketet ingår Entré till spa  
2 st tre-rätters middagar  
1st lunch samt frukostar

**Kostnad för medlemmar enkelrum: 1.750:-**  
**Kostnad för dubbelrum medlemmar: 1.500:-**  
**Kostnad icke medlemmar: 3.100:-/person i dubbelrum**  
**Kostnad icke medlemmar: 4.890:- i enkelrum**

**Du gör din anmälan till Helene Stålkranz under juli månad**

Mobil 0707 55 00 10 eller  
E-post staliz67@gmail.com

**Sista inbetalningsdagen 30 augusti på postgiro 1380595-7**  
**Glöm inte att skriva från vem**



## Planerade aktiviteter för hösten

Vi hoppas kunna bjuda på studiebesök på

- Brandkårmuseet.
- Medlemsmöte den 25 oktober under tema.
- Även att kunna erbjuda någon form av konsert eller teater senare i höst.

Mer information i Nr 3 av Fjärilen



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





## GLAD MIDSOMMAR!

Nu nalkas en skön sommar med sol och värme, jordgubbar, glass och annat gott, det är bara att njuta!

Vi har äntligen fått tillbaka vår lokal, Korsvirket. Det känns bra att åter ha en fast punkt att träffas på. Vi väntar på lite fler stolar och bord till kontoret men allt ska vara klart i höst. Välkomna på våra medlemsmöten i Korsvirket, som ligger i Surbrunnsparken i Ystad!

Lördagen den 23 september är det RTP-dagen. Då träffas alla vi, som vill och kan, i Korsvirket kl 10.30 för att samordna utdelning av reklamartiklar. Information om Personskadeförbundet RTP gör att vi får fler medlemmar och fler medlemmar vill vi ha. Alla ska veta att vi finns, låt det spridas som ringar på vattnet! I Korsvirket kommer det att finnas kaffe och frallor.

Anmäl till Sylvi att du kommer så vi vet hur mycket fika vi ska fixa!

Poliokonferensen som skulle ha ägt rum i Korsör i Danmark har blivit inställd och kommer i stället att genomföras digitalt och uppdelad på två dagar. Den första delen hålls den 13 juni och andra delen preliminärt den 24 oktober, vilket är den internationella polioidagen. Jag hoppas att du som är intresserad har anmält dig på rtp.se. Konferensen är kostnadsfri för medlemmar.

Det var allt för den här gången, må väl och ta hand om varandra!

### 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](http://www.rtpsydostraskane.se)

### Kontaktperson

Ingvar Håkansson  
070 222 53 21

### Fjärilens redaktion:

Sylvi Salomonsson  
[sylvi.skane@live.se](mailto: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](mailto: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** (yrkesarbetande har företräde) och **fredagar kl 13.00**. Vi hoppas kunna starta **vecka 33 (16, 17 resp 18 aug)** och vi håller på till och med vecka 50 (13,14 resp 15 december).



**Kostnad:** 500 kronor för höstterminen.  
Bg 5123-8111. **Vi kan ta emot fler deltagare!**  
**Välkommen med din anmälan!**

## Stavgång/Sittgymnastik

**Måndagar kl 10.30** har vi stavgång i Kronoskogen vid Svampakorset utanför Tomelilla. Vi pausar på halva sträckan, vilar lite och har sedan lite sittgymnastik och ibland har vi en minifika. Vid ösregn kan vi i stället ha sittgymnastik i stora salen på Göken, Petrigatan 10 i Ystad.



**Kostnad:** 100 kr för höstterminen. Bg 5123-8111.  
**Förmodad start 28 augusti.**  
**Vi kan ta emot fler deltagare!** Du får gärna prova på en gång gratis! Vi har stavar till utlåning!  
**Välkommen med din anmälan!**

## Qigong

**Tisdagar kl 10.30** fortsätter vi med stående och sittande qigong i AB-salen på Göken i Ystad.  
**Vi börjar vecka 37, alltså den 12 september.**  
**Kostnad:** 300 kr för 10 gånger.  
Bg 5123-8111.  
**Välkommen med din anmälan!**



## Minigolf



**Tisdagen den 29 augusti** spelar vi minigolf ute vid Jaktens Kiosk & Minigolf. Vi träffas där kl 17.00 men det går också bra att dyka upp senare.

## Hjärt- och lungräddning

**I mitten av september** kommer vi att ha en kurs i hjärt- och lungräddning. Vi får naturligtvis också lära oss om hjärtstartaren. Vi har i skrivandets stund inte fått tid och plats bekräftade men **vår önskan är i Ystad tisdagen den 19 september**. Vi bjuder på kaffe och fralla i pausen. Är du intresserad av att delta i hjärt- och lungräddning **anmäl dig då till Sylvi senast den 5 september**. Det går bra att ringa till Sylvi under sommaren för att få reda på dag, plats och ev kostnad!



## Bowling

**Tisdagen den 17 oktober** träffas vi på O'Learys Ystad Arena för att spela bowling. **Starttiden är klockan 17.00 men du behöver vara där 16.40** för att byta skor och hitta rätt klot. Efter spelet åker vi till Korsvirket och äter pizza och dricker kaffe.  
**Välkommen med din anmälan till Sylvi senast den 7 oktober, meddela om du vill äta med oss!**



**Kostnad:** 80 kr för bowling och pizza, bara bowling 50 kr. Bg 5123-8111.

## Räkor

Räkor är gott, så i Korsvirket äter vi rejäla räkmackor **tisdagen den 7 november**. **Vi träffas kl 18.30**. Kaffe och kaka blir det också. Mellan mat och kaffe har vi en informationsstund. Du som är ny i föreningen är speciellt välkommen!  
**Välkommen med din anmälan till Sylvi senast den 24 oktober!**



Kaffe och våffla med grädde och sylt blir gott före eller efter spel och vill du inte spela så är du välkommen ändå!  
**Anmäl dig till Sylvi senast den 19 augusti!**  
**Kostnad:** för golf och fika, 50 SEK, betalas in på bg 5123-8111, ange golf och namn!





## Ärtor och berättelser



**En torsdag under hösten** kommer vi att besöka Militärmuseet på Regementsområdet i Ystad för att äta

ärtsoppa och lyssna på ett föredrag/en berättelse. Programmet för hösten har i skrivandets stund inte blivit klart och därför har vi inte bokat. Ärtor och pannkakor med sylt och grädde serveras av Sövestadortens Lottakår kl 12.00. Kl 12.45 börjar föredraget och kl 13.30 är det slut.

**Om du tycker om ärtsoppa och är glad för att lyssna på intressanta föreläsare så hör av dig till Sylvi!**

## Julfest

**Tisdagen den 12 december** har vi julfest i Korsvirket. Vi äter god julmat, lyssnar förhoppningsvis på Luciasånger, har ett julquiz, spelar julklappsspelet och umgås.

Till julklappsspelet behöver du ta med dig en julklapp på ca 30 kr.

Du får läsa mer om julfesten i nästa nummer av Fjärilen!



## I vår har vi haft tre intressanta föredrag.

Först fick vi lära oss om Curest VR-glasögon i januari, därefter om Osteoporos i mars och i april om Bra mat, där vi också fick goda smakprover.

Här ser vi Petra Elb och Maria Nilsson från osteoporosmottagningen i Malmö samt Christina Svärd från Osteoporosförbundet i Skåne.



I pausen åt vi goda frallor.



*Tacokvällen med bingo var också trevlig! Alla tyckte gilla tacos! Här ser vi de två bingovinnarna, Shashi Andersson och Maria Björklund, påhejade av Catarina Svensson.*



## 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

## Signe Junganders Minnesfond

**Prisbasbeloppet för år 2023 är 52 500 kr.**

### Vem kan då söka ur denna fond?

- Du måste vara boende i Skåne och uppfylla följande kriterier.
- Ensamstående med en taxerad inkomst under fyra basbelopp (210 000 kr) och en förmögenhet som understiger ett basbelopp (52 500 kr).
- Är ni makar/sambo lägger ni till ytterligare ett basbelopp både på inkomst och förmögenhet.
- En ägd bostad ska beräknas till marknadsvärde minus skulder. Vid beräkningen så tas endast hänsyn till taxerad inkomst. Icke skattepliktiga inkomster som bostadsbidrag, vårdnadsbidrag, försörjningsstöd etc. medräknas inte.
- För barn under 18 år beaktas föräldrarnas inkomst.

Om du vill söka ur denna fond ska du sända in

**”Beslutet om årlig beskattning” för inkomst år 2022  
senast den 30 september.**

### Märk kuvertet med ”Junganders Minnesfond”

**Till:** Per Jakobsen Basilikavägen 17 C, 243 40 Höör

Vid eventuella frågor så ring Agneta Ragnarsson

tel: 0768 98 53 95

eller maila mellerstaskane@rtp.se

## Nya online-gruppen!



Alla i Skåne är välkomna att vara med men fokus är på oss i yrkesaktiv ålder. Både nya och gamla medlemmar är varmt välkomna! 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?

**Vi träffas tisdagen den 18:e september kl. 19.00.** Preliminärt kommer gruppen att träffas online en kväll i månaden. Gruppen leds av Stina Melander men det är deltagarna som tillsammans bestämmer teman och inriktning.

**Vill du veta mer:** 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 e-postadresser för att skicka ut länken till första mötet.





## Test - att träna nacken med hjälp av VR-glasögon

I Fjärilen nr 4, 2022 fanns ett erbjudande till lokal-föreningarna i Skåne.

Under sex veckor har jag testat nackträningsprogrammet från Curest där man använder VR-glasögon som träningsredskap, erbjudandet blev fulltecknat. Kostnaden för perioden var 600:- och man kunde förlänga träningsperioden för 200:- per vecka.

Först skrevs ett avtal och därefter fick jag ett paket hem med VR-glasögon, laddningssladd och fjärrkontroll.

Starta upp. Jag hade problem att få in min mejladress och lösenord till vår WiFi, Curest-kod och lösenord, ett tips är att någon annan läser upp uppgifterna när man skall skriva in det. Jag tyckte att det var lite jobbigt att ta av sig VR-glasögonen för att läsa nästa instruktionsbit. Uppgifterna knappar man in på skärmen man ser med VR-glasögonen genom att peka/klicka med fjärrkontrollen.

Väl inne blev det rätt kul. Jag hade fått ett eget program att följa med olika övningar som alla var anpassade för mig och träningsprogrammet uppdaterades efterhand. Övningarna jag fick skulle öka rörligheten i min nacke och öka uthålligheten. I själva öv-

ningarna använder man bara fjärrkontrollen för att starta, i övrigt så är det huvudets rörelser som styr.

Övningarna som görs en virtuell värld, var att följa figurer, balansövningar med att t.ex. flytta bollar via banor till olika mål, memorera figurer och flyga genom dessa på en bana bland berg. Svårighetsgraderna ökade när man klarat övningen men man kunde alltid gå tillbaka till den lättaste också. Träningsprogrammet skulle göras 2 till 3 gånger per dag och det gav önskad effekt. Det blev över 300 olika övningar för min del. Min rörlighet och uthållighet blev bättre under dessa veckor, uppföljningen sker med fysioterapeut via videolänk varje vecka. Eventuella frågor kan man ringa eller mejla om också. I Curest-portal kan man se sina resultat direkt och förändringen och detta har man tillgång till under ett år.

Det finns sjukgymnaster och andra vårdgivare som har Curest VR-glasögon som träningsredskap, då ingår normalt träningen i högkostnadsskyddet. Fråga din vårdgivare om du är intresserad.

**Hälsningar Anita, RTP Nordvästra Skåne**

**Besök gärna deras hemsida på [curest.se](https://curest.se)**



## **RTP Skåne har en fotogrupp, vill du vara med?**

Fotogruppen har alltid något på gång. Vi blandar gemensamma fotoutflykter med eget fotograferande på olika teman. Ibland besöker vi en utställning eller lyssnar på fotoföredrag, för att hämta inspiration. Vi träffas på bildtittarträffar, ser på våra bilder tillsammans och diskuterar kring dem. Någon gång väljer vi ut bilder för en utställning. Det är kul att få visa upp sina bilder och höra vad andra tycker om dem.

Vi träffas första tisdagen i varje månad kl. 17 i Malmö.

Det finns inga förkunskapskrav, man behöver bara ha glatt humör och digital kamera, det funkar med mobilen.

Är du fotointresserad och vill vara med när du oss på mail [rtpfoto@gmail.com](mailto:rtpfoto@gmail.com) eller via mobil 070-595 72 60 till Ann-Kristin

**Hoppas vi ses! / RTPs fotogrupp**

**Tips:** Ska du till ön Ven i sommar kan du titta på några av våra bilder som hänger utställda hos Agnes Tapas, på hamnplan precis när du stigit av båten.



*Bilden är tagen i Malmö, på vår fotopromenad i april av Ann-Kristin en av fotogruppens medlemmar*