



Nr 4
2023

Fjärilen

Skånes distrikt i
Personskadeförbundet RTP



Per tar ett "Skogsbad"
på Valjeviken!

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.

Hej på er alla!

Det sägs att ensam är stark men ibland är det bra att vara många. Inte minst när det gäller vårt föreningsarbete. Här är jag helt övertygad om att gemensamma krafter krävs för att uppnå resultat. Ju fler medlemmar som på olika sätt engagerar sig i vårt föreningsarbete desto bättre resultat kan vi uppnå. Alla kan bidra med något.

Därför vill vi i Skånes styrelse tacka för alla trevliga svar vi fått på vår enkät som vi sänt ut till er under hösten. Många bra synpunkter på hur vi kan arbeta vidare. Tips på aktiviteter, föreläsare och olika temadagar. Men ni som av någon anledning glömt att skicka in svarskuvertet eller missat att svara på mailenkäten vi skickade ut? Ingen fara ni kan fortfarande svara och skicka in den till oss.

Vi ser fram emot ett aktivt år trots allt som händer runt om oss i världen.

God Jul och Gott Nytt År!

Styrelsen/ Agneta Ragnarsson



Efterlysning!

Styrelsen söker medarbetare till valberedning. Vi söker 1 person vardera från Mellersta Skåne, Nord Skåne, Nordvästra Skånes och Malmös lokalföreningar. Catarina från Sydöstra är ensam i valberedningen idag. Men det är ju bra om alla lokalföreningar finns representerade. Så känner du att detta skulle vara något för dig? Hör då av dig till oss!

Mvh Styrelsen/ Agneta Ragnarsson

RTP Skånes årsmöte håller vi söndagen den 7 april 2024.

Ombuden till årsmötet väljs på lokalföreningarnas årsmöte. Antalet ombud som väljes i lokalföreningarna styrs av antal medlemmar den 31/12 - 2023.

Motioner till årsmötet kan framställas av lokalföreningarna. Motionerna ska vara insända senast den 21 mars.

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 bokar 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 Freijld, Höörs Tryckeri

Tryckeri och grafisk form: Höörs Tryckeri, Höör

Annonsering: RTP Skåne Agneta Ragnarsson

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

Nästa utgivning: vecka 12

Manusstopp nästa nr: 15/1 2024

Framsidan, fotograf: Agneta Ragnarsson



Hej på er alla!

Nu har vi snart tagit oss igenom 2023, vi är en liten styrelse och önskar att vi kan bli några till, vi hoppas det kanske finns någon bland våra medlemmar som är intresserade av att vara med i vår trevliga styrelse och skulle ni bara vilja hjälpa till och hålla i en aktivitet så är vi tack-samma för det också bara att skriva eller ringa kansliet.

Vi har haft många aktiviteter under året som gått och Styrelsen är glada att det är så många har deltagit. Vi hoppas att ni även under 2024 kommer att delta, exempel på aktiviteter som är planerade är bussresor, hälsodag, teater, restaurangbesök, medlemsmöte med föreläsare och så klart har vi kvar öppet hus och hobbycafé.



Nästa år har vi även kongress, är det något Ni tycker vi ska motionera om så hör gärna av er.

Styrelsen önskar alla en God Jul och Gott Nytt år!

Med Vänliga Hälsningar

Jeanette Krell

Ordförande

Årsmöte

Malmö lokalförening i Personskadeförbundet RTP, kallar till årsmöte **söndagen den 3 mars 2024 klockan 13.00-16.00, på Paraplyet**

Motioner till årsmötet skall vara kansliet, tillhanda senast den 1 februari 2024. Möteshandlingarna kommer att finnas tillgängliga på kansliet fjorton dagar innan, ni som vill ha dom på mail, meddela detta på mailen innan den 8 februari. Lättare förtäring serveras efter årsmötet.

Anmälan om deltagande skall göras senast den 8 februari
till kansliet eller via mail

Styrelsen hälsar er hjärtligt välkomna

INFO

Kansliet har julstängt mellan 22/12-8/1

Vi har Swish vårt nr är 1233476546, tänk på att ange namn och aktivitet vid betalning, det är mycket viktigt.

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

Styrelsen uppmanar er att uppdatera era mailadresser och telefonnummer i medlemsregistret, för vi skickar ibland ut mail eller sms om aktiviteter med kort varsel och detta vill ni inte missa

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/Diskussionsforum

Vi fortsätter våra träffar med diskussioner och trevlig samvaro följande tisdagar **9 januari, 6 februari, 5 mars**

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

Tid: 10.00- 12.00

Fika: RTP bjuder

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 **31 januari, 28 februari och 27 mars.**

Anmälan: senast måndag innan träffen till Jeanette Krell på 0733-428786

Tid: Välkommen mellan 13.00–16.00

Plats: Industrigatan 33, Malmö

Fika: RTP bjuder

Akrylmålning

Akrylmålningen startar den **8 februari (10 ggr)** I skrivande stund har vi tyvärr inte lyckats hitta någon kursledare.

Anmälan: till kansliet senast 11 januari på tele 040-91 64 55 eller mail info@rtpmalmo.se

Tid: 09.30-12.45

Plats: Mosaiken Porslinsgatan

Pris: 500 kr medtag eget material

Avgift: RTP tillhanda senast 28/1

Detta är ett samarbete med ABF



Restaurangbesök

Den 16 februari träffas vi på **Restaurang Svea** och äter en god middag. Vi har två rätter att välja mellan Laxfilé med räkor, sparris, limesås och kokta potatis eller Ryggbiff med räkor, sparris, bearnaisesås och klyftpotatis det finns även barnmeny som ni kan få besked om vid kontakt med kansliet, det ingår vattnen, lättöl och kaffe.

Anmälan: senast till kansliet den 1 februari.

Tid: 18.30-

Plats: Restaurang Svea, Företagsgatan 19 Svedala

Pris: 100kr/vuxen och 40kr/barn under 12 år

Avgift: Betalning skall vara RTP tillhanda senast 5 februari.



Kommande aktiviteter under 2024

Pelargonhuset och Absolut Home i maj.

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.



Livet efter en amputation eller ryggmärgsskada

En förebildscoach kan visa vägen framåt

FÖREBILDS
coach

Att förlora en kroppsdel eller ha råkat ut för en ryggmärgsskada innebär ofta en stor omställning och kan leda till många frågor när personen ska lära sig leva med sin nya situation. Hur kommer min nya situation påverka mitt arbete, min relation, mitt sociala liv och min fritid? Hur ska jag hantera förändringarna i mitt liv och klarar jag av det på egen hand?

När livet känns tufft kan en väg framåt vara att vända sig till en förebildscoach. Ett samtal med en förebildscoach kan handla om funderingar kring praktiska eller fysiska aspekter i livet med en skada. Det är också möjligt att helt enkelt få tips som kan hjälpa att finna sig tillrätta i den nya situationen. Våra förebildscoacher har egen erfarenhet av att leva med en amputation eller ryggmärgsskada, vilket ger dem en unik insikt i hur det kan påverka livssituationen.

Förebildscoachverksamheten handlar om att personer som lever med en amputation eller ryggmärgsskada ska kunna träffa en person med egen skadeerfarenhet, en förebildscoach. Dessa möten sker efter tiden på sjukhuset när någon har kommit hem eller senare i livet. Idag har vi ett 50-tal utbildade förebildscoacher som är spridda över hela landet. Det är angeläget att informationen om att få träffa en förebildscoach sprids både inom professionen och civilsamhället, så att så många som möjligt får stöd.

Vet du någon som skulle vara nyfiken på att träffa en förebildscoach? Ni som lokalförening får gärna vara behjälpliga i att sprida informationen och stötta personen att ta steget att skicka in en intresseanmälan.

Att träffa en förebildscoach är kostnadsfritt.

Så här kontaktas en förebildscoach:

- Fyll i en intresseförfrågan: Den finns på vår hemsida rtp.se/forebildscoacher/ eller gå direkt till [formuläret](#). Personen fyller i sina önskemål i val av förebildscoach som hen vill träffa. Det kan exempelvis vara samma ålder, kön, intressen eller skadenivå.
- Vi tar kontakt med personen för ett samtal, för att sedan kunna koppla ihop personen med lämplig förebildscoach.
- Mötena kan ske fysiskt alternativt via video- eller telefonmöte beroende på var personerna bor. Varje möte är cirka en timme långt och det finns möjlighet att träffas tre gånger.

Vid eventuella frågor är ni välkomna att kontakta Marit Sundin på coaching@rtp.se.

PERSONSKADE
FÖRBUNDET RTP



Personskadeförbundet RTP, Box 1386, 172 27 Sundbyberg. Tel: 08-629 27 80, E-post: info@rtp.se – www.rtp.se

**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.**



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:

mellerstaskane@rtp.se

Hemsida:

rtp.se/mellerstaskane

Kontaktperson:

Ordförande:

Agneta Ragnarsson

Fjärlens redaktion:

Agneta Ragnarsson
mellerstaskane@rtp.se

Plusgiro 79 32 48-6

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

Tänk vad tiden går fort.

Återigen står julen snart och bankar på dörren.

Men tittar jag ut idag så kan man tvivla på det med tanke på vädret, men det är ju några veckor kvar. Under året som gått har vi haft många aktiviteter igång med bra deltagande från er medlemmar. Trevligt när vårt arbete och era tips uppskattas.

Vi ser fram emot ett nytt år med många trevliga träffar och goda samtal med er alla.

**God Jul & Gott Nytt År
önskar vi er alla!**

Styrelsen/

Agneta Ragnarsson

Ordförande



KALLELSE

Årsmöte den 9 mars 2024

Habo Gård Lomma

Kl. 12.00 Lunch

Kl. 13.00 Förhandlingar

Kl. 15.00 – 15.30 Avslutar med kaffe.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari.
Anmälan om deltagande: senast den 31 januari på telefon eller mail.
Glöm inte att anmäla om Du har specialkost.

Ni som kan tänka er att få möteshandlingarna på mail meddela oss
detta senast den 31 januari.

Välkomna!

Kansliet

OBS Nytt telefonnummer tel. 0768 – 98 53 95.

Telefontid helgfria måndagar kl. 16.00-18.00 och

tisdagar kl. 10.00 -12.00.

Uppdatera dina kontaktuppgifter

Har du ny mailadress eller telefonnummer? Då är det dags att uppdatera dina kontaktuppgifter. Har du tillgång till dator så sänd gärna mail till: mellerstaskane@rtp.se eller ring till oss.

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

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

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



Bassängsträning på Habo Gård i Lomma

Vi har nu två bad grupper på Habo Gård i Lomma.

Vårens bad startar vecka 3.

Måndagar kl. 14.00 – 15.00

Torsdagar kl. 11.00 – 12.00



Foto: Ann-Kristin Thönnersten Nilsson

Anmälan:

om Du vill fortsätta i gruppen eller är intresserad så hör av dig till kansliet.

Kostnad: 400 kr/termin.

Betalningen ska vara oss tillhanda senast den 31 januari.

Qigong på Habo Gård

Vi träffas på Habo Gård

kl. 11.00 – 12.00 för en timmes Qigong med instruktör Patrick Bacquin.

Följande datum: 14/2 – 28/2 – 13/3 – 27/3 – 10/4.



Gruppen kommer att träffas

5 gånger under våren. Bekväma kläder rekommenderas.

Anmälan: senast den 10 januari till kansliet

Kostnad: 400 kr/termin.

Betalningen ska vara oss tillhanda senast den 29 februari.

Välkommen till en kurs med

Madame Marzipan!

Tisdagen den 12 mars kl 18.30 på Annegården i Lund.

Tema för kursen är Påskgodis. Kanske något att dekorera gottbordet med eller något att sätta på din påsktårta, kanske en höna eller två.

Vi får se vad Helena har för tips till oss.

Anmälan: senast den 5 februari.

Kostnad: 200 kr/person, då ingår allt material och go fika.

Betalningen ska vara oss tillhanda senast den 29 februari.



Aktivitetsdag på Habo Gård

15 maj kl. 10.00 – 16.00

Denna dag blir det både sitt/stå gymnastik och varför inte en promenad i parken efter lunch.

Därefter blir det Pilates med medveten andning med Charlotte Almö. Som vi alla vet så betyder andningen otroligt mycket för vår mående.

Kursen med Charlotte har vi delat på två gånger så hon kommer även att delta vid träffen i augusti.

Kl. 10-11 möte i lokal med kaffe/te med tillugg.

Kl. 11-12 sitt och stå gymnastik med Boel.

Kl. 12-13 dagens lunch

Kl. 13-15.30 kurs med Charlotte Almö

Avslutar med fika

Anmälan: senast den 20 april.

Kostnad: 200 kr/person.

Inbetalning ska vara oss tillhanda senast den 30 april.





Har du rätt till omprövning?

Visste du att det finns en lagregel som ger möjlighet att begära omprövning av en tidigare beviljad livränta? Om du har råkat ut för t.ex. en trafikskada, patientskada eller arbetsskada och drabbats av långvarig arbetsförmåga med inkomstförlust och till följd därav har blivit beviljad livränta från försäkringsbolaget så bör du med jämna mellanrum undersöka om du kan ha rätt till omprövning. Du kanske kan få en höjning av livräntan.

Enligt 5 kap. 5 § skadeståndslagen kan ersättning från ett försäkringsbolag, som avgjorts genom avtal eller dom, omprövas om det har skett en väsentlig förändring av de förhållanden som låg till grund för ersättnings fastställande. Det ska vara fråga om en väsentlig medicinsk eller ekonomisk förändring. Denna artikel fokuserar på frågan om väsentlig ekonomisk förändring och omprövning av livränta men det ska nämnas att det även finns vissa möjligheter att begära omprövning av ersättning för medicinsk invaliditet. Ett typiskt sådant exempel är om det, efter skaderegleringens avslutande, utvecklats artros i en tidigare skadad led. En sådan medicinsk förändring kan medföra rätt till omprövning av den ideella ersättningen.

Ersättning för inkomstförlust motsvarar skillnaden mellan den inkomst som den skadelidande sannolikt skulle ha haft skadehändelsen förutan (det s.k. inkomstunderlaget), och den inkomst den skadelidande har eller borde kunna skaffa sig i skadat skick. När ett försäkringsärende avslutas och den skadelidande har rätt till ersättning för inkomstförlust så fastställs en livränta, d.v.s. en ersättning som betalas ut månadsvis. Denna livränta ökar vanligtvis årligen med någon eller några procent genom en indexuppräknings. När den skadelidande uppnår pensionsålder omvandlas vanligen inkomstlivräntan till en pensionslivränta.

Den indexuppräknings som sker varje år följer utvecklingen av prisbasbeloppet. Den följer däremot inte lönerna på arbetsmarknaden som oftast utvecklas något snabbare. Det innebär att livräntan tenderar att halka efter lite varje år, jämfört med lönen enligt inkomstunderlaget, d.v.s. jämfört med den tänkta inkomsten. När skillnaden mellan den tänkta inkomsten (lön inkl. alla tillägg i tänkt yrke som oskadad) och livräntan (inklusive ersättning för faktiskt arbete och ersättning från t.ex. Försäkringskassan) uppgår till 10 % eller mer så föreligger rätt till omprövning.

Försäkringsbolagen följer inte upp löneutvecklingen i avslutade ärenden utan ansvaret för sådan uppföljning ligger på den skadelidande. Det finns särskilda preskriptionsregler att förhålla sig till när det gäller rätt till omprövning så det är viktigt att man inte väntar för länge med att kontakta försäkringsbolaget om man tror att det föreligger förutsättningar för omprövning.

När det gäller just s.k. pensionslivränta så har vissa förändringar skett de senaste åren som ger anledning att särskilt uppmärksamma omprövningsmöjligheten. Tidigare – och sedan lång tid tillbaka – var den allmänna pensionsåldern 65 år. Det har medfört att inkomstlivräntor löpt till 65 års ålder för att sedan övergå i pensionslivränta. I och med att den allmänna pensionsåldern höjts så kommer personer födda 1961 eller senare att få ändrad tidigare uttagsålder av pension. Det i sin tur kan medföra rätt till omprövning på så vis att inkomstlivräntan löper ytterligare något eller några år innan den omvandlas till pensionslivränta.

Några avslutande tips;

Ta för vana att varje år följa upp löneutvecklingen i tidigare yrke och jämför med din totala faktiska inkomst. Om lönen på arbetsmarknaden i ditt tidigare yrke överstiger dina faktiska inkomster med mer än 10 % så bör du snarast ta kontakt med en advokat som är specialiserad på skadeståndsrätt eller med ditt försäkringsbolag för att initiera ett omprövningsärende.

Har din livränta fastställts fram till 65 års ålder och du är född år 1961 eller senare så bör du begära omprövning av din livränta med hänvisning till de nya pensionsreglerna. Även personer som är födda innan 1961 kan ha rätt till omprövning om det, med hänvisning till de nya pensionsreglerna, går att visa att personen skulle ha arbetat längre än till 65 års ålder.

Malin Christensson, advokat

**ADVOKATBYRÅN
ROLFSDOTTER**

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 mellerstaskane@rtp.se

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



Vi i styrelsen vill tacka alla för det gångna året
och önska er var och en.

En riktigt God Jul och ett Gott Nytt År



KALLELSE

Inbjudan till Årsmöte 2024
Söndagen den 11 februari
Grand Hotell i Kristianstad

Kl. 12.00 Lunch
Kl. 13.00 Förhandlingar
Kl. 15.00 Avslutning med kaffe

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari.
Anmälan om deltagande senast den 17 januari på telefon eller mail.

Glöm inte att anmäla om du ska ha specialkost.
Ni som kan tänka er att få möteshandlingar på mail
meddela detta senast 31 januari.

Varmt Välkomna

Anmälningar till aktiviteter

Alla anmälningar till våra aktiviteter 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 anmälningdag.

Alla betalningar gör ni till vårt plusgiro 480 38 43-4
Gör inga inbetalningar förrän vi ger klartecken att aktiviteten kommer
att genomföras.

Nord Skåne lokalförening

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

Kansli:

Ordförande/Kontaktperson:

Per Jakobsen

Tel: 0702 41 82 57

E-mail: per.kjaerholm@telia.com

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

Uppdatera era kontaktuppgifter.

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



Bangolf i Hedbergshuset Vinslöv

Välkomna att spela bangolf med oss.

Vi har bokat två tillfällen

1: Den 10/1 kl. 13.00

Anmälan senast den 28 december

2: Den 11/4 kl. 13.00

Anmälan senast den 28 mars

Plats: Källaren i Hedbergshuset i Vinslöv

Kostnad: 30 kronor/person

Betalning senast den 3 januari respektive den 4 april

Fika ingår



Intresseanmälan / Rid sjukgymnastik

Det har kommit in önskemål om att vi skall hålla en prova på dag med ridsjukgymnastik.

Om det finns intresse kan vi arrangera en dag på Söderåsens Forsgård för 5 personer.

Ni kommer att få två behandlingar på å 30 minuter och en föreläsning om ridsjukgymnastik.



Gör en intresseanmälan senast den 31 januari till Camilla.

Bassängträning på CSK i

Kristianstad

ÄNTLIGEN!

Nu kan vi erbjuda bassängträning i varmvattenbassängen på Central Sjukhuset i Kristianstad.

Vi startar terminen den 23/1 Kl. 16.00 – 17.00

Vi kommer att använda oss av reumatikernas program och deras musiklista.

Anmälan: senast den 2 januari (först till kvarn, begränsat med platser)

Pris: 400 kronor/person för vårterminen.

Betalning: senast den 9 januari

Vår badledare för vårterminen blir Patrik Hjalmarsson.

Alla nya och gamla deltagare är hjärtligt välkomna att anmäla er.



Kurs i Medveten Andning

med Charlotte Almö

Vi har bokat två halvdagar i Hedbergshuset i Vinslöv

6 mars kl. 13.00 – ca 16.00

Anmälan senast den 14 februari

24 april kl. 13.00 – ca 16.00

Anmälan senast den 3 april



Medveten andning är ett kraftfullt redskap, en fantastisk metod som används framgångsrikt i olika situationer över hela världen. Under kursen kommer du genom ny medvetenhet, kunskaper och övningar utveckla din andning och också lära dig hur du kan använda dig av din andning för att få mer energi, kontroll på smärta och på dina tankar.

Kursens innehåll: Inledande teori för medvetenhet om din andning, kroppsmedvetenhet och andning. Rörelseövningar för att öppna upp din kropp och möjliggöra djupare andning.

Olika andningstekniker och varför man använder dem. Övningar att använda vidare efter kursen, andning och avslappning.

Kostnad: 200 kronor / person och gång

Betalning senast den 28 februari för första tillfället

Respektive den 17 april för andra tillfället

Fika ingår



Flädergården Vinslöv den 17 maj



Samling vid kaffestugan kl. 11,45
Klockan 12.00 Gammeldags Äggkaka med stekt fläsk, rårörda lingon och bordsvatten.
Efter maten kommer Anna-Maria & Per från Flädergården att hålla föredrag med bildvisning i ca 30 min om fläder och pelargoner. Vi gör ett besök i Pelargonhuset där ni kan se mängder av pelargoner, både traditionella och ovanliga sorter. Det kommer att finnas möjlighet att inhandla olika sorters pelargoner, sticklingar och deras egenodlade och hantverksmässigt tillverkade fläderprodukter.

Kl. 14.30 Fläderblomsvåfflor med sylt, vispgräddde och kaffe, te / flädersaft.

Anmälan: senast onsdagen den 3 april.

Kostnad: 200 kronor/person

Betalning: senast den 20 april

Räkfrossa i Furubodas Strandstuga 25 augusti

Vi välkomnar er till att komma och umgås med oss, frossa i räkor, pajer, ost, smör och bröd med tillbehör och kaffe med kaka.

Plats: Strandstugan i Furuboda

Tid: Söndagen den 25 augusti Kl. 13.00 – ca 17.00.

Anmälan: Senast den 15 mars

Kostnad: 300 kronor / person

Betalning: Senast den 28 juli

Observera den tidiga anmälan.

Vid eventuell avbokning som måste ske senast den 1 april.



Invigning

Söndagen den 8 oktober hade vi invigning av vår nya lokal med pompa och ståt i Hedbergshuset i Vinslöv.

Vår ordförande Per klippte bandet och förklarade lokalen invigd med en skål i cider.

Alla bjöds på en exotisk bricka, potatissallad, bröd och smör. Till kaffet hade vi en underbart god äppelkaka med vaniljsås som vår kassör Camilla gjort.

Det berättades lite allmänt om RTP och om kommande aktiviteter.



På Gång

Vi kommer ev att ha mer samarbete med ABF i Kristianstad. Där vi kommer att ha vigda platser till oss i RTP på deras egna aktiviteter. Just nu diskuterar vi hur detta skall kunna genomföras på bästa sätt.

Mer info i nästa Fjärilen. Kom gärna med tips och ideér på passande aktiviteter.



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

Fjärlilens 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)

Vad har hänt under året

Andningsyoga har haft nästan fullt antal medlemmar.

Våra grillkvällar på Vikingstrandsbadet genomfördes vi var inte många men vädret och humöret var på toppen.

Ett gäng har varit på rekreationsdagar på Tylösand hotell en uppskattad verksamhet under flera år.

Målar kursen tappade deltagare så styrelsen beslöt att lägga ner kursen tills vidare. Medlemsmötet i Höganäs med tema hälsa, stress och yoga och inslag med övningar.

Det är sökt bidrag till 2024:s verksamheter Andnings Yoga, Mental Yoga, Musikterapi, Kreativ textilverkstad, Rekreations dagar Båstad på våren och Tylösand på hösten. Nu är det bara att hålla tummarna.

Hoppas det kommer att finnas något för dig som kan vara av intresse.

Vi fortsätter att finna lösningar för de som önskar träning i varmvattenbas-säng

*God Jul och Gott Nytt år
från styrelsen*



Hjälp oss att nå er på ett enkelt och snabbt sätt!

Vi saknar epost-adresser många av er som är medlemmar för att nå ut med aktuellt i de olika kommunerna inom nordvästra Skåne.



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

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



Inbjudan till årsmöte 2024

Söndagen den 10 mars kl. 12.00 på Ringstorpsgården

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 20 februari.

12.00 Serveras det lunch och kaffe

13.00 Startar förhandlingarna

14.00 Vi avslutar årsmötet med Workshop om musikterapi med Mattias Bogefors (frivilligt deltagande på munspel RTP bjuder på 10 munspel)

Gör din anmälan senast den 1 mars om du önskar förtäring till Marianne 0730 566474 eller 0700-672088 mejla marianne.skane@live.se eller till Siv-Britt Eriksson 0707 482615 mail sberiksson@outlook.com

Glöm inte att tala om ifall du har specialkost

Årsmöteshandlingar

Föredragningslista, Verksamhetsberättelse, Ekonomisk redovisning för 2023, Verksamhetsplan och Budget för 2024 samt underlag för beslut sändes ut till deltagare som så önskar 14 dagar innan årsmötet.

Handlingarna finns även att tillgå på vår hemsida www.RTP.se/nordvastraskane efter den 1 mars

STYRELSEN HÄLSAR ALLA HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

Inbjudan till årsmötet meddelas endast på detta sätt

Andningsyoga

Vi startar våren med 17 tillfällen måndagar mellan kl 11.00 till 12.00.

Med start den 22 januari 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.

Kontakta: Göran Wallin

jojje.wallin65@gmail.com

Kostnad medlemmar: 300:-/termin

Denna aktivitet genomför vi tillsammans med DHR
Fullt pris för ej medlemmar 750:/termin.



Mental Yoga

Evelina Sinisalo ger oss vid 5 tillfällen att prova på yoga utifrån temat hälsa och stress. Första tillfället gratis.

Datum och tid:
7/2, 28/2, 20/3, 10/4
och 15/5 klockan
11.30 – 12.30

Lokal: Sans och
Balans Apelvägen 1
A i Viken.

Alla utgår från egna förutsättningar och sittande.

Kontakta: Evelina Sinisalo

E-post hej@eveliinasinsalo.se

mobil +46 70 432 8484

Kostnad: medlemmar 200:-

Fullt pris för ej medlemmar 500:-.



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 bokar 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.



Musik terapi

Mattias Bogefors ger oss vid 5 tillfällen musikterapi med munspel.

Första tillfället gratis endast kostnad för munspel 100:-

Följande onsdagar kl 13.00 – 14.30

Våren 24 januari, 14 februari, 6 mars, 17 april och den 15 maj. Höstens datum i Fjärilen nr 2 och 3

På Ringstorpsgården i Helsingborg

Kontakta: Mattias

E-post mattias.bogefors@telia.com

Kostnad: medlemmar 300:- munspel ingår
Fullt pris för ej medlemmar 800:/termin.



Kreativ textilverkstad

Torsdagar kl 18.00 – 21.00

på Ringstorpsgården

Vid 5 tillfällen på

våren 18 januari,

8 februari,

29 februari, 21 mars och

11 april

5 tillfällen på hösten datum i fjärilen nr 2 och 3



Foto: Anita Åkesson

Handledare: Anita Åkesson

Kontakta: Anita mobil 0709 936177

E-post anita@aakesson.com

Kostnad: 200:-/termin fika ingår

Fullt pris för ej medlemmar 400:-/termin

Båstad 19 - 20 April

Välkommen att följa med till Båstad spa.

Här erbjuder vi en övernattnig.

3 - Rätters middag.

Frukostbuffé.

Fri tillgång till spa och kallbadhus.

Kostnad: för enkelrum 1600

för dubbelrum 1300

Anmälan: gör du till Helene Stålkranz under januari månad på staliz67@gmail.com

Inbetalning: görs till postgiro 678213-0 sista betalningsdag 20/2- 2024, glöm ej att skriva ditt namn.



Grillkvällar Helsingborg

Vikingstrandsbadet

27 juni, Höganäs Kvick-

badet 15 augusti

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

Vi hoppas kunna bjuda på studiebesök på

- Järnvägmuseet i Ängelholm
- Tylösand 2 spa dagar 18-19-20 oktober
- Medlemsmöte i oktober med tema
- Ljusstöpning i slutet av november
- Även att kunna erbjuda någon form av konsert eller teater.

Mer information i Nr 2 och 3 av Fjärilen



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



GOD JUL och GOTT NYTT till er alla!

Vilken härlig RTP-höst vi har haft! I augusti spelade vi minigolf och åt våfflor vid Jakten. I september hade vi kurs i hjärt- och lungräddning. I oktober spelade vi bowling och åt pizza och hade ytterligare en kurs i hjärt- och lungräddning. I början av november hade vi räkafton. Nu, i skrivandets stund, ser vi fram emot julfesten.

Till våren fortsätter vi med bas-sängräning, qigong och sittgympa. Vi kommer också att gå på konsert, njuta av spa, äta påskmat, lyssna på föredrag, ha årsmöte, gå tipsrunda och grilla korv.

Nytt för 2024 blir meditation och målning. Till det behövs det lite pengar, vi väntar på besked om sökta medel. Förhoppningsvis kan du läsa mer om målning och meditation i nästa nummer av Fjärilen.

Den 24 oktober var det Internationella polioidagen. Det var också då andra delen av den nordiska poliokonferensen ägde rum. Vill du veta lite mer kan du läsa på Skånes sidor där poliogrupperna informerar.

Glöm inte att gå in på rtp.se då och då, där finns mycket information om olika saker.

Det var allt för de här gången.

Vi ses i vår!

Hälsar Sylvi Salomonsson

Ordförande i Sydöstra Skånes lokalförening i Personskadeförbundet RTP



Kallelse till årsmöte

Söndagen den 25 februari kl 14.00 håller vi årsmöte i Ystad.

Lokal meddelas vid anmälan. Lätt lunch serveras kl 13.00.

Vi bjuder också på kaffe och kaka efter mötet.

Du hälsas hjärtligt välkommen!

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari.

Viktigt att du anmäler dig senast den 12 februari!

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

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.

Vi börjar vecka 2 (10, 11 resp 12 januari) och håller på till vecka 24 (12,13 resp 14 juni).

Kostnad: 500 kronor för 23 gånger.
Bg 5123-8111.

Välkommen med din anmälan!



Sittgymnastik

Onsdagar kl 11.00 har vi sittgymnastik i vår lokal Korsvirket, Surbrunnsparken, Ystad.



Kostnad: 100 kr för vårterminen. Bg 5123-8111.

Vi kan ta emot fler deltagare!

Vi börjar den 10 januari.

Välkommen med din anmälan!

Qigong

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

Vi börjar vecka 3, alltså den 16 januari.



Kostnad: 300 kr för 10 gånger. Bg 5123-8111.

Välkommen med din anmälan!

”Vardagschill”

Att ”chilla” är skönt så den **23 januari** ”chillar” vi på **Mossbylund**.

Klockan 10.30 äter vi fralla och dricker smoothie i spacaféet. Sedan hoppar vi i badrockarna och tar oss ut i spa. Vi badar, bastar, vilar & njuter tills vi börjar bli hungriga igen. Klockan 14 beställer vi valfri rätt från bistromenyn inne i restaurangen.

OBS! Begränsat antal platser!

Kostnad: 325 kr för RTP medlem, övriga 645 kronor. **Anmälan till Sylvi senast den 10 januari.**
Betalning till bg 5123-8111 senast den 12 januari.

Janne Schaffer – My Music Story

Fredagen den 23 februari kl 19.00 är det konsert på Ystads Teater. Vi får följa med på en resa som spänner över i stort



sett hela den moderna svenska musikhistorien. Det är en hisnande färd från 60-talets popband, via ABBA och Ted Gärdestad, till Björn J;son Lindh och Electric Banana Band. **OBS! Begränsat antal platser!**

Kostnad: 300 kr för RTP medlem, övriga 525 kr. **Anmälan till Sylvi senast den 1 februari.**
Betalning till bg 5123-8111 senast den 12 februari

Påskfest

Tisdagen den 26 mars 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 quizz.

Vi vill ha din anmälan senast den 16 mars!

Välkommen!



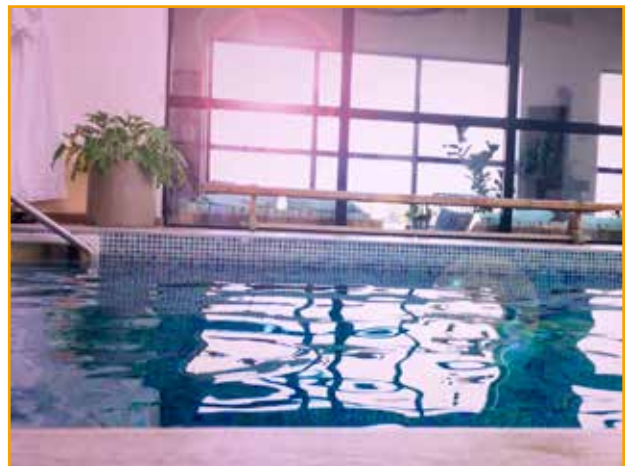
Psykisk ohälsa

Alla människor kan må dåligt. Det kan bero på många olika saker. Vi är alla olika känsliga för påfrestningar under livets gång.

Tisdagen den 23 april kommer vi att ha en föreläsning om psykisk ohälsa.

Det är fortfarande på planeringsstadiet.

I nästa nummer av Fjärilen får du läsa mer om den här dagen.





Tipsrunda och korvgrillning

Vi avslutar vårens medlemsmöten med en tipsrunda i Kronoskogen utanför Tomelilla. Kronoskogen är ett lättillgängligt friluftsområde som ligger bredvid Tosselilla sommarland. Det går bra att ta sig fram med stavar, rullator och rullstol.

Tisdagen den 30 maj kl 16.30 samlas vi på parkeringen. Efter vår tipspromenad grillar vi korv på en av rastplatserna. Kaffe och kaka blir det också.

Vi hoppas på fint väder! Men kläder efter väder, ta med en tröja /jacka om det skulle bli svalt!

Välkommen med din anmälan senast den 23 maj!



Foto från våra aktiviteter!



Gert och Eva förbereder vår hjärt- och lungräddningskurs.



*Bowling, en trevlig aktivitet!
Vinnaren Leena ser vi till höger.*



Pizza, oh, så gott!



Räkmackan var också god!



Skånes distrikt

Kansli:

Annegården
Skansvägen 5
226 49 Lund

Postgiro nr: 13 80 595-7

Tel: 0768 98 53 95

E-post:

mellerstaskane@rtp.se

Hemsida:

www.rtpskane.se

Kontaktperson:

Agneta Ragnarsson

Tel: 0768 98 53 95

E-mail:

mellerstaskane@rtp.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

Den 24 oktober samlades poliogruppen och andra intresserade för att delta i andra delen av den Nordiska Poliokonferensen. Då fick vi bland annat höra Eva Månsson Lexell prata om fatigue. Det är oklart om hur många som lider av fatigue, det är ju inte bara de som har polio som kan få fatigue. Fatigue kan vara både fysisk och mental, den begränsar vardagen och påverkar alla aktiviteter. När man har ork gör man för mycket och dagen därpå orkar man inte göra någonting alls. Man kan vara sömning hela tiden och man vill sova, men det kan också vara att man behöver vila utan att sova. Man kanske inte känner någon motivation, man är splittrad och saknar energi. Man kan få dåligt minne och svårt med koncentrationen. Det är bra att träffa rehabiliteringsteamet för att erhålla sammanhängande rehabilitering. Kanske göra ett veckoschema, morgon, eftermiddag, kväll. Analysera schemat och se vad som händer under lång tid. Arbetsterapeuten kan hjälpa till att hitta strategier, ändra en del av en aktivitet och planera för att få en bättre balans.

Tisdagen den 23 januari kl 13.00 träffar poliogruppen fysioterapeut Anders Malmgren på Paraplyet i Malmö. Anders kommer att ge allmän information om nya poliokliniken som öppnas på Lunds lasarett i januari. Det blir tid för frågor.

Poliogruppen inbjuder nu alla RTP medlemmar med polio, närstående och ev andra intresserade till denna eftermiddag.

Anmälan ska göras till Sylvi per mejl, sms eller telefon senast den 16 januari. sylvia.skane@live.se mobil 070 31 51 778

Välkomna! Vi bjuder på något lätt ätbart.



Vi planera för en bussresa till Bohuslän i augusti. Vill du åka med så gör en intresseanmälan. Tyvärr kan vi inte gå ut med någon kostnad än då vi inte fått svar på våra fondansökningar.

Bussresa till Bohuslän med guidade turer varje dag 12 – 16 augusti. Med boende på Ljungskile folkhögskola för ca 40 personer

Dag 1. Under förmiddagen lämnar vi våra hemorter och börjar vår resa till Bohuslän. Vi kommer att göra uppehåll för lunch och kaffe. Räknar med att vi anländer till Ljungskile på eftermiddagen.

Dag 2. Ger vi oss ut på en tur till Muséet i Vitlycke i Tanumshede. Kör sedan igenom Grebbestad och Fjällbacka. Avslutar turen med promenad på Smögenbryggan. Efter middagen blir det Taubeafton med trubadur.

Dag 3. Dagens tur går till "Taubeland" via Uddevalla, Henån och Morlanda på Orust. Färja till Malö – Flatö – Ängö. Kaffe på handelsman Flinks brygga. Det blir ett besök på Saltön och Lysekil.

Dag 4. Kör vi till Marstrand och tar en promenad i denna underbara 1800-tals miljö. Färden går sedan vidare till Tjörn och Klädesholmen där vi besöker sillmuseet "Sillbua". På kvällen avslutar vi med en fantastisk Västkust buffé.

Dag 5. Efter en stadig frukost är det dags för hemfärd. På vägen besöker vi Trollhättan och slussområdet.



**Alla Skånes medlemmar är välkomna!
Medlemsträff för alla åldrar med olika aktiviteter och grillfest.
Den 25 maj kl. 14.00 på Backagården utanför Höör**



Mer information om dessa aktiviteter kommer i Fjärilen i mitten på mars.

Är du intresserad så kan du göra en intresseanmälan till följande:

Agneta Ragnarsson: mellerstaskane@rtp.se eller tel 0768 - 98 53 95 måndag 16–18 och tisdag 10–12

Carina Sjöberg Sjö: info@rtpmalmo.se eller 040 - 91 64 55 måndag och torsdag 10–11



Upptäck Sekundantprojektet – få vägledning inför mötet

Mötet med handläggare och myndighet behöver inte längre vara en utmaning som du står inför ensam. DHR har tillsammans med Personskadeförbundet RTP dragit igång Sekundantprojektet. En sekundant är tänkt att fungera som din personliga stöttepelare i den komplexa världen av myndighetsmöten. Att träffa en sekundant är helt kostnadsfritt och du behöver inte vara medlem i DHR eller Personskadeförbundet RTP.

Vad är en Sekundant?

Sekundanten är ditt bollplank och ditt medmänskliga stöd när du behöver det som mest. Våra sekundanter är utbildade för att erbjuda dig vägledning och hjälp, oavsett om det är före, under eller efter mötet med handläggare.

Varför ska jag ha en sekundant?

Sekundanten delar din erfarenhet av att leva med funktionsnedsättning och förstår de utmaningar du kan möta. De är inga ombud; de är där för att stärka dig och din röst. Sekundanten har ett moraliskt tystnadslofte, det som sägs mellan dig och sekundanten stannar mellan er.

Välj mellan online eller telefon

Vår volontärverksamhet är i huvudsak onlinebaserad, men vi strävar efter tillgänglighet för alla. Om du inte har tillgång till en dator så erbjuder vi även stöd via telefon.

Få hjälp att nå ditt mål

Vi vill stärka din ställning i mötet med handläggare. Alla förtjänar att kunna utöva sina rättigheter och känna trygghet inför möte med myndigheterna.

Kontakta oss för mer information – besök vår webbplats www.sekundant.se eller hör av dig till oss via kontaktuppgifterna nedan.

Anna Tenlén, volontärsamordnare 076 – 49 11 393
Telefontid tisdagar 12.30-13.30 och onsdagar 15-16
kontakt@sekundant.se

Kontakt gärna Amad om ni vill veta mer om att bli sekundant.
Amad Lindblom
Projektledare
Mail: kontakt@sekundant.se
Tel: 08- 685 80 41



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**