



Nr 1
2024

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.

Skånes distrikt består av följande lokalföreningar och betalande medlemmar.

Lokalföreningar 2022 2023 ombud 2024

Lokalföreningar	2022	2023	ombud 2024
Malmö	213	220	6
Mellersta Skåne	196	201	6
Nord Skåne	108	112	4
Sydöstra Skåne	90	101	4
Nordvästra Skåne	113	100	3
Skånes Distrikt	720	734	23

Distriktets statistik per skadegrupp 31/12 - 2023

Nackskada	154
Ryggmärgsskada	29
Hjärnskada	33
Polioskada	98
Amputerad	15
Annanskada/Funktionsnedsättning	94
Närstående	56



Distriktets årsmöte äger rum den 6 april på Höörs Gästgivarergård.

Lokalföreningarnas medlemsantal 31/12 2023 innebär att 23 ombud kommer att närvara.

Rösträtt kan ej utövas genom fullmakt.

Ombuden väljs på lokalföreningarnas årsmöten.

Enligt stadgarna utser varje Lokalföreningen 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, mellerstaskane@rtp.se

Nästa utgivning: vecka 25

Manusstopp nästa nr: 15/4 2024

Framsidan, fotograf: Sylvi Salomonsson



Hej på er alla!

Tiden går fort och första kvartalet är avklarat, vintermånaderna med både snö, halka, blåst och översvämningar är förhoppningsvis förbi.

Nu ser vi fram mot en ljus vår och varma försommardagar med flera trevliga aktiviteter.

I skrivande stund har vårt årsmöte inte ägt rum så vår styrelse presenteras i nästa nummer. Läs mer om våra aktiviteter detta kvartalet, hoppas vi ses på några av aktiviteterna.

Var rädda om Er!

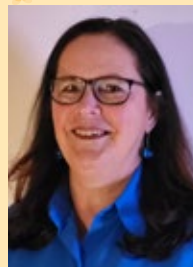
Styrelsen



Medlemsmöte

Torsdagen den 4 april kommer Helena Sköldin till RTP för att prata och informera om bl.a. Vita Arkivet/ Livsarkivet där personliga tankar och önskemål kan formuleras och ett sätt att bli ihågkommen.

Helena är Präst i Svenska kyrkan, hon är van att samtala om både existentiella frågor och vardagliga funderingar. Alla är välkomna, inget krav att vara medlem i Svenska kyrkan.



Anmälan till kansliet senast 28 mars

Tid: 17.00-19.00

Plats: Industrigatan 33 Malmö

Fika: RTP bjuder på fika

Färdtjänst informerar

Den 4 juni kommer någon från Färdtjänst i Malmö och informerar samt svarar på frågor.

Föreläsaren vill gärna få frågor innan träffen, vi är därför tacksamma om Ni skickar in frågor till RTP Malmö via mail eller lämnar dem till kansliet så vidarebefordrar vi dem.

Anmälan till kansliet senast den 23 maj

Tid: 10.00 – 12.00

Plats: Industrigatan 33

Fika: RTP bjuder på fika

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

Vi ber alla att uppdatera era mailadresser och telefonnummer

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: **2 april, 7 maj, och 11 juni.**

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 den 24 april, 29 maj och 12 juni.

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

Tid: Välkommen mellan 13.00-16.00

Plats: Industrigatan 33, Malmö

Fika: RTP bjuder på fika

Bussresa till Naturum i Kristianstad och Flädergården i Vinslöv 16 maj

Vår bussutflykt går till Naturum (vattenriket) i Kristianstad. Här kan vi gå på vandring och lyssna på föredrag om vattenriket. Efter Naturum kör vi till Restaurang Fredholms för att äta lunchbuffé.

Färden går sen vidare till Pelargonhuset/Flädergården i Vinslöv där serveras vi kaffe med våffla och får information om deras verksamhet, vi kan även vandra runt och titta på odlingarna.

Anmälan till kansliet senast 18 april.

Tid: Samling kl. 07.30 på Industrigatan 33 i Malmö. Åter i Malmö ca kl. 17.30

Pris: 350 kr, icke medlemmar 1000 kr.

Avgiften skall vara RTP tillhanda senast den 29 april



SPA "Lata Lördag"

Den 20 april tar vi oss till Mossbylund och deras berömda Lata Lördag-SPA.

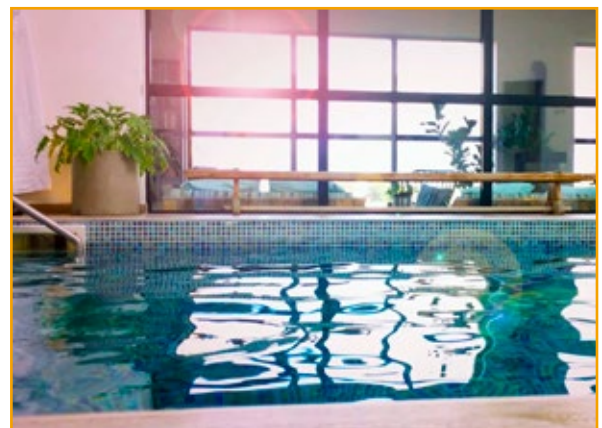
Dagen börjar kl.10 med ett skönt häng i SPA för att sen avslutas med deras "mormorspizza" med lyxiga tillbehör och bubbel i restaurangen mellan 13.30 - 15.00

Anmälan till kansliet senast den 11 april

Pris: 350 kr för medlem, icke medlem 700 kr

Avgiften: ska vara RTP Malmö tillhanda senast den 17 april

Plats: Hotell Mossbylund (Mossbystrand i Skivarp)



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.



Familjedag på Liseberg

Liseberg

Lördagen den 1 juni tänker vi åka till Lisebergs nöjespark för fantastiska åk- och upplevelseattraktioner. Ett uppskattat nöje för både barn och vuxna.

Vi kommer att åka tidig morgon med handikappanpassad buss för att komma till Liseberg ca. kl. 11.00. Här intar vi en god lunch innan man sen får fritt att göra vad man vill i nöjesparken.

Kl. 22.00 samlas vi för hemfärd och är åter i Malmö sen natt.

Intresseanmälan lämnas till kansliet senast den 18 april.

Vid anmälan för barn, ange deras ålder och barnens längd. Alla som anmäler intresse kontaktas av styrelsen för mer information om bl.a. pris och tider.



Roxette Musical på Malmö Opera

Fredagen den 1 november ska vi gå på Malmö Opera och lyssna på Roxette Musikal.

Tid: 19.00, när vi har fått biljetterna lämnas de ut från kansliet enligt överenskommelse med Jeanette Krell.

Plats: Malmö Opera

Pris: 250 kr för medlem, vi har 8 rullstol/ledsagarplatser och 22 platser för övrigt så först till kvarn gäller.

Anmälan till kansliet senast den 17 juni

Betalning RTP Malmö tillhanda senast den 28 juni



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 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:

mellerstaskane@rtp.se

Hemsida:

rtp.se/mellerstaskane

Kontaktperson:

Ordförande:

Agneta Ragnarsson

Fjärilens redaktion:

Agneta Ragnarsson
mellerstaskane@rtp.se

Plusgiro 79 32 48-6

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

Efter en lång mörk vinter så börjar vi äntligen gå mot ljusare tider.

Har man tur att ha en trädgård som får lite sol i en hörna så börjar snödroppar, krokus och vintergäck sticka upp bland löven. Härliga vårtecken.



Hoppas att några av de planerade aktiviteter passar/lockar er att delta.

*Styrelsen önskar er alla en riktigt Glad Påsk.
/Agneta Ragnarsson*

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 vårt 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 tilltugg.

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

Kl. 12-13 Dagens lunch

Kl. 13-15.30 Kurs med Charlotte Almö

Vi avslutar dagen med lite fika.

Anmälan: senast den 20 april.

Kostnad: 200 kr/person. Inbetalning ska vara oss tillhanda senast den 30 april.



Kansliet

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 anmälningdag.

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



Båstad den 18 - 19/5

Under vistelsen har ni tillgång till Skansens spa och kallbadhus. Det ingår även aktivitetspass, rooftop, pool, lounge och tillgång till gym. Badrock ingår men ta med egna badtofflor.

I paketet ingår följande:

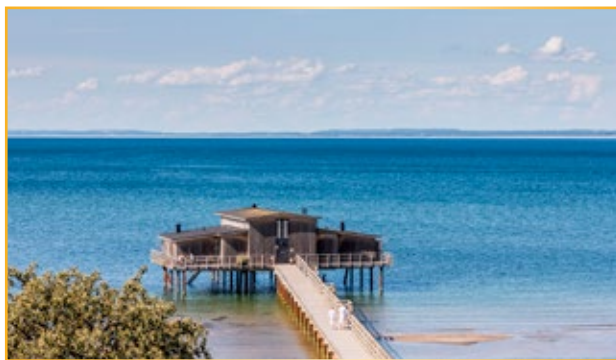
- Lunch lördag
- Eftermiddagsfika lördag
- 3-rätters middag
- En övernattnig med frukostbuffé
- Vi avslutar med lunch den 19 maj kl. 12.00

Pris per person i dubbelrum: 1 500 kr

Pris per person i enkelrum: 1 700 kr

Anmälan: senast den 9 april.

Betalning: senast den 20 april.



Joyride the musical

Den 19 december kl. 19.00 på Malmö Opera

En nyskriven feelgood-musikal med musik av legendariska popduon Roxette med världspremiär på Malmö Opera i september. En kväll full av glädje, humor, storslagna nummer, upptempolåtar och powerballader. Listen To Your Heart, It Must Have Been Love och The Look är låtar som toppat listor och ligger nu som grund till musikalen, där handlingen är baserad på den engelska succé-författaren Jane Fallons relationskomedi Got

Kostnad: 400 kr/person

Anmälan är bindande och ni kan boka biljetter under tiden 2 - 11 april. Platserna är begränsade. Betalning oss tillhanda senast den 31 maj.



OBS Vi har fått ett begränsat antal biljetter till denna populära musikal därav den tidiga anmälan och betalningen.



Gör en intresseanmälan till följande aktiviteter som startar under hösten.

Hör av dig senast den 30 april till kansliet.

Medvetet munspelande och Yoga är önskemål från våra medlemmar.

Medvetet munspelande.

Vi kommer att träffas 5 gånger

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! Samarbeta 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)



Yoga

Vi träffas vid 5 tillfällen.

Tina drev tidigare YogaHome i Bjärred. Tina är certifierad yogainstruktör sedan 2019 i globalyoga och Yin yoga. För Tina är yogan en resa som man gör för sig själv, Yin yoga är helt underbart, att möta sig själv, med sina egna förutsättningar med sin egna kropp är fantastiskt. I Yin yoga 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 Yin yoga så skapar man ett jämnare flöde, fascian mjukas upp. Yin yoga ger också en stark mental träning, du kommer vara avslappnad i kroppen, men absolut inte passiv.

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. Yoga kan du göra både sittande och stående.

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



2024 nytt verksamhetsår med nya möjligheter.

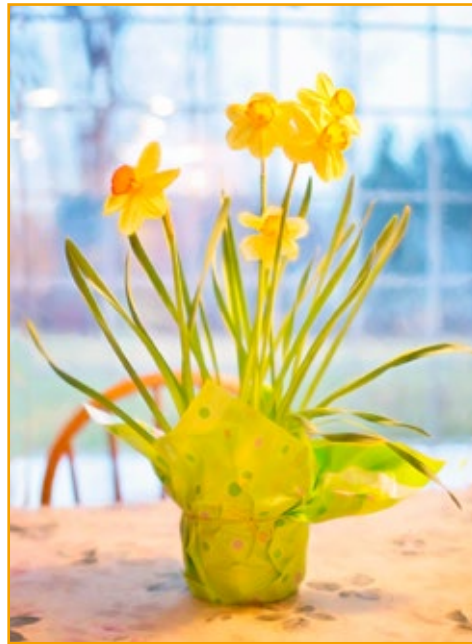
Nu ser vi fram emot varmare tider med förhoppningsvis en underbar vår.

Vi har en del nya aktiviteter som vi gärna vill träffa er på.

Hoppas vi ses.

Glad Påsk till er alla

Vi håller påsk ledigt hela vecka 13



Årsmöte 2024

Söndagen den 11 februari höll vi vårt första årsmöte i egna lokalen i Vinslöv.

8 röstberättigade medlemmar var närvarande på mötet.

Agneta Ragnarsson valdes till årsmötets ordförande och Camilla Svensson skötte protokollet.

Till 2024 års styrelse valdes följande:

Per Jakobsen fick fortsatt förtroende som ordförande.

Till ordinarie ledamöter valdes följande:

Camilla Svensson valdes till kassör.

Lena Olsson valdes till vice ordförande.

Ingrid Sturesson och Per O Enström.

Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och tackade för fortsatt förtroende.

Anmälningar till aktiviteter

Alla anmälningar gör ni till Camilla Svensson Tel:0708668855

Telefontid: helgfria måndagar kl. 11.00 – 13.00 och onsdagar kl. 16.00 – 18.00.

Eller på e-mail: camilla64svensson@gmail.com.

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

Alla inbetalningar: gör ni till vårt plusgiro 480 38 43-4.

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

Då vi inte har någon anställd på vårt kansli så kan det hända att vi inte kan svara, men lämna gärna ett meddelande så hör vi av oss så fort vi kan. Har ni tillgång till dator/mobil så sänd gärna ett mail/sms. Det underlättar mycket.

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 du ny mailadress, telefonnummer eller postadress?

Då är det dags att uppdatera dina kontaktuppgifter.

Har du tillgång till dator 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.

Den 11/4 kl. 13.00

Anmälan senast den 28 mars

Plats: Källaren i Hedbergshuset i Vinslöv

Kostnad: 30 kronor/person

Betalning senast den 4 april

Fika ingår



Flädergården Vinslöv den 17 maj



Samling vid kaffestugan kl. 11,45

Klockan 12.00 Då serveras det Gammeldags Äggakaka 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.

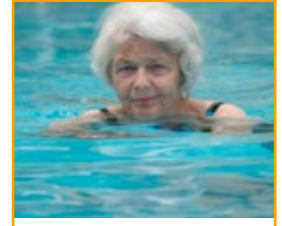
Kl. 14.30 Fläderblomsvåfflor med sylt, vispgräddde och kaffe, te / flädersaft.

Anmälan: senast onsdagen den 3 april.

Kostnad: 200 kronor/person

Betalning: senast den 20 april

Bassängträning Centralsjukhuset i Kristianstad



Det är så otroligt skönt att äntligen få vara i gång med vår bassängträning.

Det finns platser kvar så hör av er till Camilla om intresse finns.

Terminen håller på till den 28 maj.

Så det är ca 10 gånger kvar.

Tisdagar kl. 16.00-17.00

Priset blir reducerat till 200 kr för resterande av terminen.

Vår badledare: heter Patrik Hjalmarsson.

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 10 april är bindande

Kostnad: 300 kronor / person

Betalning: Senast den 28 juli

Observera den tidiga anmälan





Joyride the musical

Den 19 december kl. 19.00 på Malmö Opera

Joyride är en nyskriven feelgood- musikal med musik av legendariska popduo Roxette med världspremiär på Malmö Opera i september. En kväll full av glädje, humor, storslagna nummer , upptempolåtar och powerballader. Listen To Your Heart, It Must Have been Love och The Look är låtar som toppat listor och ligger nu som grund till musikalen, där handlingen är baserad på den engelska succéförfattaren Jane Fallons relationskomedi Got.

Kostnad: 400 kr/person

Anmälan är bindande och ni kan boka biljetter under tiden 2 – 11 april.

Platserna är begränsade.

Betalning: oss tillhanda senast den 31 maj.



Beroende på antal anmälningar så kan vi åka gemensam buss till Malmö. Med start i Kristianstad och sedan vidare till Hässleholm.

Intresseanmälan / Ridsjukgymnastik

För att kunna genomföra denna dag behövs det ett par personer till.

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 under dagen och en föreläsning om ridsjukgymnastik.

Anmälan till Camilla senast den 10 april.





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: 0730 655 474
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 och GLAD PÅSK

Hoppas allt väl och att du undkommit influensavirus, om du drabbats av det så hoppas jag du har tillfrisknat och kan glädjas åt våren som är på väg. Jag hoppas på ett stabilare och bra väder i vår, än det det varit under början av året.

En fråga: vilken dag och tid tycker du är bäst för nya aktiviteter?

Hör av dig till: marianne.skane@live.se

Hälsar Marianne



Årsmötet hölls den 10 mars på Ringstorpsgården

12 medlemmar med rösträtt deltog.

Ordförande för årsmötet var Agneta Ragnarsson ordförande
i Mellersta Skåne

Den nyvalda styrelsen för 2024:

Ordförande Marianne Möllerstedt

Ledamot Anita Åkesson

Ledamot Helene St5ålkrantz

Ledamot Göran Wallin

Ledamot Mats Jönsson

Kassör utanför styrelsen Per Jakobsen

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 aktivitets-
program på Ringstorp.

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



Andningsyoga

Det finns plats för fler deltagare
Måndagar mellan kl 11.00 till 12.00.

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
Postgiro 678213-0 glöm inte att skriva ditt namn
Denna aktivitet genomför vi tillsammans med DHR
Fullt pris för ej medlemmar 800:-/termin.



Mental Yoga

Eveliina Sinisalo ger oss 3 tillfällen att prova på yoga utifrån temat hälsa och stress.

Dessa tillfällen är den 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: Eveliina Sinisalo
E-post hej@eveliinasinisalo.se
mobil +46 704328484

Kostnad: medlemmar 150:- för dessa tre tillfällen
Fullt pris för ej medlemmar 500:-

Kontakt personer

Helene Stålrantz

Rekreativresor & Mental Yoga
staliz67@gmail.com

Anita Åkesson

RTP Skåne & Kreativ textilverkstad
anita@aakesson.com

Göran Wallin

Andningsyoga
jojje.wallin65@gmail.com

Mattias Bogefors

Musikterapi
mattias.bogefors@telia.se

Eveliina Sinisalo

Mental Yoga
hej@eveliinasinisalo.se

RTP Skåne planerar två aktiviteter

Familjedag den 25 maj på Backagården i Höör



Bussresa till Bohuslän



<https://visitsweden.com/where-to-go/southern-sweden/bohuslan/>

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.



Musikterapi, med Munspel

Världens minsta gym!

Träna bl.a din nacke och andning genom mjuka fysioterapilikhande rörelser där fokus är på musik från allra första början. Inga förkunskaper krävs och det är roligt. Med djup och avslappnad andning ger munspelet ifrån sig ett stort ljud samt att man även "sätter fart" på kroppen. Alla kan vara med! Erfarenhet av anpassning efter olika funktionsvariationer finns. Munspel används även lungsjuka (KOL) samt är bra för stress, ångest och smärta.



Mattias Bogefors ger oss vid 2 tillfällen musikterapi med munspel.

Följande onsdagar 17 april och den 15 maj. kl 13.00 – 14.30 på Ringstorpsgården i Helsingborg
Höstens datum i Fjärilen nr 2 och 3 om det finns intresse.

Kontakta: Mattias

E-post mattias.bogefors@telia.com

Kostnad: medlemmar 200:-/ för dessa två tillfällen inklusive munspel. Fullt pris för ej medlemmar 500:- exklusive munspel.

Postgiro 678213-0

Kreativ textilverkstad

Lär dig något nytt i din takt. Testa ett handarbete per gång eller jobba med samma. Sticka, Virka, Makramé, Broderi och kanske något mer.



Torsdagar

kl. 18:00-21:00

på Ringstorpsgården

*Foto: Anita Åkesson –
Kreativ Textilverkstad 240208*

Tillfällen i vår:

21 mars och 11 april.

(samt 5 tillfällen i höst kommer i Fjärilen 2 och 3).

Obligatorisk anmälan till handledare:

Anita Åkesson, sms: 070-9936177

eller e-post: anita@aakesson.com .

Kostnad: 50:- / tillfälle den 21 mars och 11 april fika ingår och en del material/verktyg ingår också.

Betalas till RTP NVS PG 678213-0

Grillkvällar

Helsingborg Vikings-
trandsbadet 27 juni

Höganäs Kvickbadet 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
- Ljustöpning i slutet av november
- Även att kunna erbjuda någon form av konsert eller teater.

Mer information i Nr 2 och 3 av Fjärilen

Vård, rehabilitering och tillgänglighet är tyvärr ingen självklarhet.

Det vi vill förändra genom vårt påverkansarbete.

Hjälp oss värva nya medlemmar för att kunna fortsätta vårt arbete för medlemmarna!

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



Hej och Glad Påsk!



Tyvärr så har jag lite tråkiga nyheter. Vi är uppsagda från Korsvirket från och med den 1 juli. Detta beror på att Tillgänglighetsrådet, som vi hyr av, inte har fått sitt vanliga bidrag från Ystads kommun. Utan bidrag fungerar inte verksamheten. Tillgänglighetsrådet hyr av Surbrunnsparkens Ekonomiska förening, som naturligtvis vill ha hyran betald. Men utan pengar är det svårt att betala.

Vi vet i dagsläget inte hur det blir till hösten men vi kämpar på och ska tillsammans med de andra föreningarna i Korsvirket försöka komma på en lösning.

Den 25 februari hade vi vårt årsmöte. Det blev omval på Catarina Svensson och Gunilla Sandberg.

I styrelsen sitter 5 personer, Sylvi Salomonsson, ordförande, Ingvar Håkansson, vice ordförande, Gunilla Sandberg, sekreterare, Ulf Nilsson, kassör och Catarina Svensson, ledamot. Som ersättare har vi Jannis Bo Björklund.

I skrivandets stund lyser solen och himlen är blå, det känns som vår i luften! Kan det vara så att det är slut på allt regnande och blåsande? Hur som helst så har vi våren framför oss, en av de finaste årtiderna enligt min mening, så skönt!

Det var allt för den här gången.

Hoppas vi ses på några av våra aktiviteter i vår, välkommen!

*Hälsar Sylvi Salomonsson
Ordförande i Sydöstra Skånes lokalförening i
Personskadeförbundet RTP*



Sydöstra Skånes lokal förening

- Simrishamn
- Sjöbo
- Skurup
- Tomelilla
- Ystad

Möteslokal:

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 medlemsmötet i Korsvirket ska göras till
Catarina Svensson
070 914 08 01
catta@hotmail.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.**



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

Kostnad: 500 kronor för 23 gånger.
Finns fåtal platser kvar! 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 startade den 10 januari och håller på till och med den 11 juni. **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 startade vecka 5 och hade uppehåll v 8, vi har alltså ett par gånger kvar. Kom gärna och prova på en gång gratis!



Kostnad: 300 kr för 10 gånger. Bg 5123-8111.
Välkommen med din anmälan!

Målarkurs

Konstnär Marie Bech kommer till Korsvirket den **16 april** för att hjälpa oss att få igång vårt kreativa flöde. Marie målar med vattenlösliga färger, akvarell och akryl, men också med färgpennor av olika slag och naturligtvis kan vi använda blyerts. Vad du vill göra på den här målarkursen är lite upp till dig själv och Marie bistår med material och kunskap.

Vi träffas första gången den 16 april kl 18.30 i Korsvirket. Därefter träffas vi några gånger nu på våren och fler gånger under hösten.

Påskfest

Tisdagen den 26 mars firar vi påsk tillsammans. Vi träffas i Korsvirket kl 18.30 och äter påskmat.



Eftersom pengarna i föreningen börjar tryta kommer vi att ha knytkalas. Det innebär att alla har något med sig. Du kan själv komma med förslag på vad du vill ha med dig.

Ju tidigare du anmäler dig desto större chans har du att bestämma!

Mellan maten och kaffet har vi en liten informationsstund och ett litet quiz.

**Vi vill ha din anmälan senast den 22 mars!
Välkommen!**

Psykisk ohälsa

Verksamhetsutvecklare Per Granvik från Vuxenpsykiatrien Trelleborg/Malmö kommer till oss i Korsvirket den 23 april kl 18.00.



Per har med sig en av sina Peer Supportrar som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa och pratar om sin egen resa från svårt sjuk till återhämtad.

Per kompletterar med vad psykisk ohälsa kan bero på, lite statistik och olika förklaringsmodeller. Det blir också tid för frågor.

**Vi bjuder på fika!
Vi ser fram emot din anmälan senast den 14 april!
Välkommen!**



Tid och dag kan i fortsättningen anpassas beroende på deltagarna.

Kursen kostar 250 kr och då ingår både material och fika! Deltagaravgiften betalas in på bg 5123-8111.
Välkommen med din anmälan senast den 5 april!



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!



Vilken trevlig julfest vi hade!



Först åt vi god julmat, sedan spelade vi julklappsspelet och när vi drack kaffe kom jultomten med julklapp till alla så att ingen behövde gå tomhänt hem.

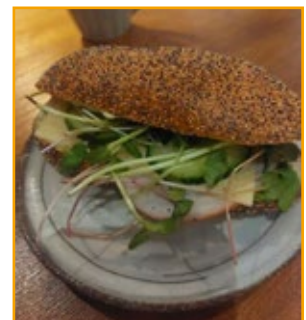
Vinnaren av julklappsspelet var Bediz Peggöz, han fick flest paket julen 2023.



Den 23 februari var vi på Ystads teater och lyssnade på **My Music Story** med en av Sveriges duktigaste elgitarrister, **Janne Schaffer**. Sången stod sångaren och pianisten Jonas Gideon för.

Vilken fantastisk röst!

Det blev en oförlömlig kväll!



”Chillet” på Mossbylund var en höjdare. Förmiddagsmackan var god, badet var underbart skönt, lunchen var njutbar och sällskapet var suveränt! När blir nästa gång?



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/sydost

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 23 januari träffade ett 20-tal RTP medlemmar fysioterapeuten Anders Malmgren på Paraplyet i Malmö. Som alla säkert vet vid det här laget arbetar Anders med NHV- uppdraget (Nationellt Högspecialiserad Vård) på Skånes Universitetssjukhus i Lund. Mottagning ligger på Lasarettsgatan 7 plan 3.

För att komma till mottagningen behövs en remiss, den kan du få av din läkare. Man kan också skicka in en egenremiss men då blir man sin egen rehabcoach, så läkarremiss rekommenderas.

Bra att veta är att alla digitala journaler finns kvar men inga i pappersform.

Primärvården kan inte läsa din /post/poliojournal eftersom det är olika system men du kan läsa alla dina journaler på 1177, eventuellt behöver du ange klinikens eller läkarens namn.

Efter att remissen skickats in (steg 1) går det ganska snabbt att få en telefontid (steg 2). Sedan tar det 3 månader till steg 3 och ytterligare 3 månader till steg 4.

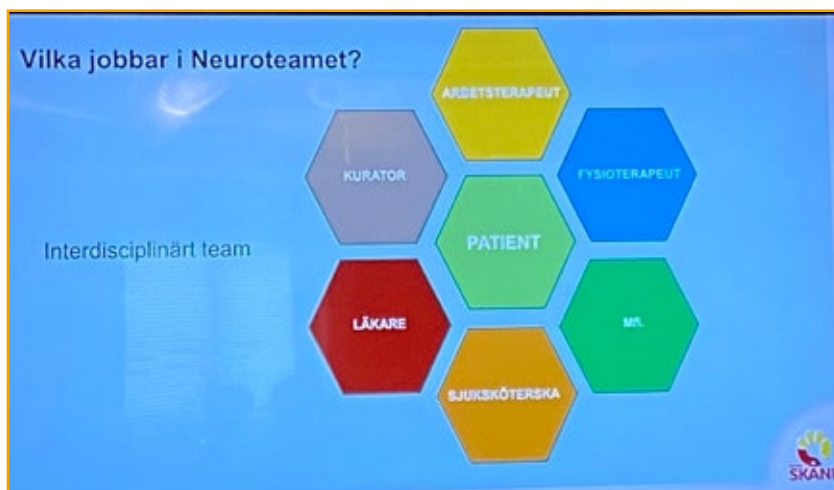
Telefonnummer till mottagningen (sekreteraren) är 046-17 50 09

Postadressen är

SUS

Rehab medicinmottagningen

221 85 Lund



Rehabiliteringsperioden kan ge patienten...

Verktyg och stöd som kan underlätta vardagen

Ökad kunskap om diagnosen och dess konsekvenser

Bredare perspektiv på förhållningssätt för att främja en hållbar livssituation

Ökad livskvalité

Stöd till samordna vård- och samhällskontakter

Vårt flöde – 6 stegsmodellen

1 Remiss

2 Telefonkontakt

3 Mottagningsbesök

4 Rehabiliteringsperiod

5 Utskrivning/utvärdering

6 Återbesök/uppföljning



**Grillfest en favorit i repris.
Alla medlemmar oavsett ålder är välkomna .
Den 25 maj kl.14.00 till Backagården utanför Höör.**

Det blir aktiviteter för både vuxna och barn.
Grillbuffè Nötkött, fläskkött, kyckling och lax.
Potatis, olika såser, sallad och hembakat bröd.
Kaffe och glassbuffé med tillbehör.
Grillbuffé för barnen korv och hamburgare med tillbehör.

Anmälan:

Senast 18 april till Carina Sjöberg Sjö, info@rtpmalmo.se eller
040 91 64 55 måndag och torsdag kl 10 -11

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





Vill du fotografera tillsammans med andra?

RTP har en fotogrupp i Skåne. Du får gärna vara med. Fotogruppen har alltid något på gång.

Just nu är det mest gemensamma fotopromenader på programmet.

Vi träffas andra tisdagen i månaden kl. 17, oftast vid Malmö central.

Lite längre fram planerar vi att göra en del sådant som vi gjort förut.

- * 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 och visar upp våra bilder för andra.

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 eller via telefon.

Mail: rtpfoto@gmail.com Telefon: 070-595 72 60 till Ann-Kristin

Hoppas vi ses! / RTPs fotogrupp

Bilden är tagen på en av våra fotopromenader i Malmö,
av Ann-Kristin, en av fotogruppens medlemmar.

