



Verksamhetsplan 2025

OM FÖRENINGEN

Göteborgs lokalförening i Personskadeförbundet RTP är en ideburen ideell medborgarrättsorganisation som är politiskt och religiöst obunden. Vi bedriver påverkansarbete för att våra medlemmars livssituation och ställning i samhället ska bli bättre, med målet att få ett bra liv på samma villkor som alla andra i samhället.

För våra medlemmar erbjuder vi ett brett utbud av aktiviteter inom hälsa, friluftsliv, kultur och nöje. Göteborgs lokalförening i Personskadeförbundet RTP lägger stor vikt vid mångfaldsarbete och vänder sig även till anhöriga till närstående. Föreningen tillhör Göteborg och Bohus distrikt i Personskadeförbundet RTP och har sitt säte i Göteborg. Namnet RTP är ett "arv" från Riksförbundet för Trafik- och Polioskadade. RTP används numera i betydelsen Rehabilitering, Tillgänglighet och Påverkan.

I drygt 75 år har vi gjort skillnad

Under denna tid har Personskadeförbundet RTP och dess lokalföreningar skapat positiv förändring för personer med förvärvade skador. Vi har arbetat skadeförebyggande och bedrivit påverkansarbete. Först med polio, sedan tillkom trafik- och olycksfallsskador och nu arbetar vi brett för alla typer av förvärvade skador. Lokalföreningen ska fortsätta att arbeta för att skapa en positiv syn på och förändring för personer med förvärvade skador i Göteborg med omnejd.

Medlemmar

Vid slutet av verksamhetsåret 2023 hade föreningen 442 medlemmar. Alla med intresse för RTP:s verksamhet är välkomna att stödja, engagera sig och delta i föreningens verksamhet oberoende av om man har egen skadeerfarenhet eller inte.

Vision och Värdegrund

Föreningen arbetar fortsatt med Personskadeförbundet RTP:s vision att "Alla ska ha tillgång till livets möjligheter och kunna delta i livet på lika villkor". Vår värdegrund vilar tryggt på denna vision, och i mötet med andra utgår vi alltid ifrån att alla människor är värda lika mycket. Vi strävar efter ett universellt utformat samhälle som är tillgängligt för alla. Vi arbetar efter demokratiska grundprinciper där vi behandlar varandra med tillit och ömsesidig respekt samt strävar efter att alla ska känna sig delaktiga.

Utifrån vår vision och värdegrund ska föreningen under året bedriva påverkansarbeten, genomföra aktiviteter och verksamheter inom Göteborg till nytta för alla medlemmar.

Organisation

Personskadeförbundet RTP:s verksamhet bestäms på förbundets kongresser. Inom Göteborgs lokalförening organiserar vi arbetet på följande sätt:

Styrelse

Lokalföreningen består av 7 ordinarie ledamöter och en ersättare som arbetar helt ideellt. Styrelsen ansvarar för att föreningen, inom beslutad budget, bedriver påverkansarbete och genomför aktiviteter till nytta för föreningens medlemmar.

Arbetsutskott

Arbetsutskottet består av tre till fyra personer inom styrelsen. AU har inget eget mandat att ta egna beslut, utan förbereder och koordinerar styrelsens möten under året.



Verksamhetsplan 2025

Kansli

Föreningens kansli är beläget i Björneborg, Slottsskogsgatan 18 i Göteborg och utgör själva navet i vår förening. En anställd föreningskoordinator på 25%, sköter dels föreningens administrativa uppgifter, dels koordinerar och är med och utvecklar föreningens verksamhet och aktiviteter. Föreningen har även en aktivitetsledare anställd på 10%

Ekonomi

Kassör och ordförande gör utkast och prognoser för budget som underlag till styrelsen för beslut. Föreningen anlitar externa auktoriserade företag för redovisning och revisorstjänster.

Media & Kommunikation

För att kunna nå ut med föreningens verksamhet till medlemmar samt andra intresserade, kommer vi fortsätta att vidareutveckla vår närvaro inom sociala och andra medier och via aktiv marknadsföring presentera RTP i olika offentliga miljöer. Utöver att våra medlemmar får Förbundets tidning LIV, ger vi ut ett lokalt nyhetsbrev 3 ggr per år, både fysiskt och digitalt. Vid publika sammankomster delar vi ut en broschyr som presenterar vår förening.

Påverkansarbete

Här samlar och koordinerar vi alla aktiviteter och projekt inom ramen för vårt påverkansarbete.

Friskvård & Friluftsliv

Här samlar och koordinerar vi alla aktiviteter och projekt inom ramen för Friskvård & Friluftsliv.

Kultur & Nöje

Här samlar och koordinerar vi alla aktiviteter och projekt inom ramen för Kultur & Nöje.

FÖRENINGENS PÅVERKANSARBETE och INTRESSEPOLITISKA ARBETE

Att bedriva intressepolitiskt arbete är en av de viktigaste uppgifterna inom föreningen. Det gör vi genom representation i relevanta sammanhang för medlemmarnas bästa, framför allt på lokal nivå men även på nationell nivå. Genom insändare i lokal press försöker vi sätta fokus på relevanta och aktuella frågor.

Föreningens påverkansarbete utgår ifrån medborgarrättsperspektivet och har sin grund i FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. På lokal nivå lägger föreningen stor vikt vid Göteborgs Stads antagna 10 rättighetsområden för full delaktighet för personer med funktionsnedsättning.

Skadegrupper

Personskadeförbundet RTP består av medlemmar som har trafik-, olycksfalls, polioskador samt deras anhöriga. Medlemmarna delas in i följande skadegrupper: personer med en nackskada, ryggmärgsskada, hjärnskada, polioskada, amputation samt annan skada till följd av olycksfall. Vi har sedan en längre tid en poliogrupp och en nackskadegrupp. Inom nackskadegruppen kan även hjärnskadade personer ingå.

Föreningens ambition är att fånga upp de ämnesområden som känns angelägna för medlemmarna i respektive skadegrupp. Det gör vi genom att följa aktuell forskning inom respektive grupp och anordna träffar där man kan dela och dra nytta av varandras erfarenheter och därmed hjälpa varandra att leva ett så bra liv som möjligt med sin skada.



Verksamhetsplan 2025

Dialogträffar

En viktig del av verksamheten är dialogen med medlemmarna. Vi bjuder in föreningens medlemmar, till dialogträffar där vi informerar våra medlemmar om föreningens pågående påverkansarbete. På dessa träffar hämtar vi också in medlemmarnas egna synpunkter och idéer om pågående samt framtida aktiviteter och påverkansarbeten. Träffarna följs upp med dialogträffar för de olika skadegrupperna, där vi fokuserar på påverkansarbete inom respektive skadegrupp.

Integration och Mångfald

Ett prioriterat och långsiktigt arbete inom föreningen är att få mer kunskap om hur vi når utlandsfödda personer och att vi aktivt arbetar med att bjuda in personer med utländsk bakgrund till föreningens olika verksamheter.

Anhörig

Att som anhörig hjälpa en närstående som behöver ens dagliga stöd, vård och omsorg betraktas av många som självklart och en naturlig del av livet. Men även om omsorgen bygger på en nära och kärleksfull relation till en närstående kan den efter hand upplevas som mycket ansträngande. Under året kommer vi att verka för att lyfta anhörigperspektivet vidare inom föreningen. Det gör vi i samarbete med Anhörigstöd i Göteborg, föreningen Anhörig Göteborg, Funktionsrätt Göteborg och Funktionsrätt i Västra Götaland.

Dagar att fira och informera göteborgarna om under året

Varje år uppmärksammar föreningen viktiga dagar som har anknytning till föreningens påverkansarbete och verksamheter. Det gör vi genom att möta göteborgarna publikt i staden, för att informera, diskutera och skapa intresse för föreningen och inom respektive områden. Under året har vi Internationella Ryggmärgsskadedagen (5 september), Personskadedagen (23 september), Nackskadedagen (25 september), Nationella Anhörigdagen (6 oktober) Internationella polioidagen (24 oktober) och Internationella hjärnskadedagen (26 oktober), samt den Internationella funktionshinderdagen (3 december) *Instiftad av FN*

Välfärdsteknik

Välfärdsteknik är digital teknik som gör att en person, som har eller löper förhöjd risk att få en funktionsnedsättning, kan behålla eller öka sin trygghet, aktivitet, delaktighet och självständighet. Vi har kontakt med AllAgeHub, som är Göteborgsregionens samordning av välfärdsteknik, följer vi området och inhämtar information som är till nytta och stöd för alla medlemmar.

Kören Vassego Å Sitt

Vi visste väl inte riktigt från början att vår unika kör Vassego Å Sitt skulle vara en del av vårt påverkansarbete. Men bara genom att visa oss på en scen, rullstolar blandade med andra sittande, så är vi ett budskap. Att vi dessutom sjunger bra och framför sånger med berättelser om våra liv och erfarenheter gör förhoppningsvis insikterna om allas lika värde ännu större. Kören skriver numer också till del egen musik med påverkanstema. Stärkta av Stenastiftelsens kulturbidrag på tre år ska vi kämpa för att *Alla har en plats i ett inkluderande samhälle*.

Livslång Rehabilitering och Hjälpmedelsförsörjning

Tillgången till rehabilitering och hjälpmedel är idag inte jämlik, och har varierande utbud och avgifter runt om i landet. Regeringen uppmanades 2022 att lagstifta om nationella riktlinjer för rehabilitering, habilitering och hjälpmedel. Bra, tycker vi! Vi vill att rehabiliteringen och hjälpmedelsförsörjningen ska vara jämlik, kunskapsbaserad och att det finns ett gott utbud i hela landet! Föreningen följer noggrant utvecklingen inom Göteborgs Kommun och VG Regionen avseende våra medlemmars tillgång till rätt rehabilitering under alla faser i livet.



Verksamhetsplan 2025

Centraliserad ryggmärgsskadevård

Föreningen kommer noggrant följa utvecklingen och genom vårt deltagande i Sahlgrenska Neuro Brukarrådet bidra till att centraliseringen av ryggmärgsskadevården leder till bättre vård inom VG regionen.

Inspirationsdag för ryggmärgsskadade

Tillsammans med Ryggmärgsskadecentrum i Göteborg kommer vi under 2025 att anordna en inspirationsdag för ryggmärgsskadade. Det är en dag där personer med ryggmärgsskada kan höra intressanta föredrag och föra dialog direkt med föreläsare och deltagare under trivsamma former.

Laddstolpar för elfordon

Under våren 2021 skapade lokalföreningen, i samarbete med Göteborgs Energi, två tillgängliga laddplatser för elbilar, en på Heden och en på Gullbergsvass. Vi deltar i ett nätverk som bland annat har tagit fram en broschyr som visar hur man kan ordna tillgängliga laddplatser, så att alla kan ladda sina bilar och därmed bidra till en fossilfri framtid.

Vi kommer att fortsätta vara aktiva inom området, så att erfarenheterna från utformningen av laddplatserna kan tas tillvara av fler kommuner, bostadsbolag och andra privata aktörer, med målet att denna infrastruktur får rätt utformning från början. Ett resultat av nätverkets arbete på nationell nivå är att SIS (Statens institut för standarder) nu tillsatt ett projekt som syftar till att skapa en enhetlig standardutformning av tillgängliga laddplatser. Olika intressenter på "laddstolpsmarkanden" tillsammans med RTP finansierar projektet. Ambitionen är också att få till stånd en europeisk standard.

Osteoporos (benskörhet)

Om man förlorat förmågan att gå, på grund av sjukdom eller skada, så belastas skelettet i benen för lite, och det leder till minskad bentäthet och sämre hållbarhet. Den största förlusten av bentäthet sker under det första året efter skadan, men fortsätter sedan under flera år. Föreningen ska inhämta ny och aktuell kunskap om benskörhet. Kunskapen ska förankras och spridas via olika forum inom och utanför föreningen. Vi kommer att fortsätta vår samverkan med Osteoporosförbundet i regionen för att tydliggöra rörelsehindrades särskilda situation med ambition att gemensamt påverka forskning och utveckling inom området.

Förebildscoach

Behovet att träffa någon med liknande erfarenheter är ofta stort efter en omfattande skada. När man avslutat vård och rehabilitering och flyttat hem, så ska man klara sig själv i sin ofta helt nya situation. Att då kunna prata med någon om utmaningar, få inspiration och motivation är ett bra sätt att hitta tillbaka till ett aktivt och meningsfullt liv. I Coachprojektet har personer med ryggmärgsskada och amputation utbildat sig till förebildscoacher och kan på ett kunnigt och strukturerat sätt hjälpa nyskadade att hitta sin väg framåt. Utbildningen sker på nationell nivå i samarbete med RG Aktiv Rehabilitering. En ny skadegrupp som startade 2024 i projektet är personer med lätt hjärnskada. Föreningen medverkar och följer projektet under året.

Stöd och insatser från Försäkringskassan

Att i arbetsför ålder råka ut för en olycka och därigenom få en livslång funktionsnedsättning medför i regel att personen får tillgång till olika stöd från Försäkringskassan. Ett av dessa är merkostnadsersättning, som sedan 2019 ersätter handikappersättning. Föreningen ska skaffa relevant kunskap om hur den nya merkostnadsersättningen är konstruerad och därigenom kunna ge råd och stöd till berörda medlemmar.



Verksamhetsplan 2025

Insiktsutbildning- att leva med funktionsnedsättning i praktiken

Under året har vi som mål att åter besöka Victoriaskolan och hålla en insiktsutbildning för elever i årskurs 7 under deras värdegrundsvecka. Vi delar upp vårt program i tre delar: Bakgrund och våra egna erfarenheter av att vara funktionshindrad, hålla dialog med elevernas egna funderingar och erfarenheter kring funktionshinder, samt att eleverna får göra en tillgänglighetsinventering på skolan.

Stärkt av vår lyckade Insiktsutbildning för Förvaltningen för Funktionsstöd som vi höll 2022 och 2023 kan vi fortsätta erbjuda olika organisationernas personal insiktsutbildningar i hur det är att leva med fysiska funktionshinder.

Tillgängligt Fritid och Friluftsliv

I *Göteborgs Stads Friluftsprogram* för 2018 – 2025 är målet att "Göteborg ska vara en stad med ett levande och varierat friluftsliv för alla". Trots dessa fina ord är det ingen självklarhet för personer med funktionsnedsättning att kunna röra sig i skog och mark på samma sätt som alla andra.

Inom ramen för ett tillgängligt friluftsliv, ska föreningen fortsätta att inventera Göteborgs Kommun olika naturområden. Vi dokumenterar de naturområden som är relevanta och där det finns en förbättringspotential för bättre tillgänglighet. Vi kommunicerar våra synpunkter och förslag genom påverkansarbete till Göteborgs Stad.

Friluftsliv & Hälsa. Vi ingår numer i plattformen för ett hållbart Vättlefjäll. Tillsammans med oss ingår i plattformen också tunga aktörer som Länsstyrelsen, Västra Götalandsregionen, Gårdstensbostäder, Göteborgs Stad, Västkuststiftelsen samt ett antal närliggande företag.

Utifrån vår horisont är det självklart hur man kan göra naturreservat tillgängliga för fler grupper såsom barnfamiljer (barnvagn), rullstolsburna, rullatorer, synsvaga och många fler. Som alltid har vi med oss tanken att inkludera personer från andra delar av världen, vilket passar väl med vårt projekt "Samverkan Migranter med funktionsnedsättning" som vi driver tillsammans med ett antal organisationer inom VG regionen och Göteborg Stad

I påverkansarbetet för ett tillgängligt friluftsliv fokuserar vi på förbättring av till exempel:

- Fysisk tillgänglighet till toaletter, leder, kulturområden, bad mm.
- Information om möjlighet att komma fram med rullstol, rullator eller barnvagn
- Information om tillgänglighet till toalett med mera på respektive anläggning och område.

Sedan 2024 är vi representerade i friluftsrådet inom Länsstyrelsen i Västra Götalands Regionen.

Livsstilsapp för rullstolsburna med ryggmärgsskada

Några av våra medlemmar ingår som testgrupp i ett projekt för att designa en livsstilsapp för rullstolsanvändare, i motsats till de kommersiella apparna för fitness- och friskvårdsteknik som är utformade för, och därför fungerar bäst för, gående. Testgruppen deltar aktivt genom daglig användning av en app och digital armbandsklocka. Utvärdering sker löpande i workshops under projektets gång. Syftet med projektet är att designa en livsstilsapp med fokus på rullstolsanvändare och personer som har en ryggmärgsskada. Projektet leds av Göteborgs Universitet och finansieras och organiseras av Ryggmärgsskadecentrum i Göteborg.



Verksamhetsplan 2025

Polio

Okunskapen om polio och postpolio är stor bland flertalet läkare och övrig personal på våra sjukhus och vårdcentraler men också inom äldreomsorgen. Det behövs även mer riktad information till våra lärosäten som utbildar läkare, fysioterapeuter och arbetsterapeuter. Avsaknaden av denna kunskap ger också bristande förståelse om vikten av god och individuell rehabilitering, liksom bristande kännedom om de senaste forskningsresultaten inom området. Detta är ett mycket viktigt påverkansarbete och vår lokalförening har, tillsammans med förbundet, varit delaktig i att ta fram ett nytt material som specifikt vänder sig till professionen med tydlig information om postpolio och vad det innebär samt en lättläst folder som vänder sig till poliodrabbade migranter på 3 olika språk. Nu arbetar vi nationellt och regionalt med att hitta flera olika vägar att nå ut med detta material i vårt fortsatta påverkansarbete.

Nationell Högspecialiserad vård (NHV) för polio

Vår förening är representerad i RTP:s Beredningsutskott för poliofrågor. Utskottet har under ett antal år arbetat med frågan om att resttillstånd efter polio ska utgöra grund för utformning av en nationell högspecialiserad vård. Föreningen medverkade aktivt i framtagandet av underlaget till den remiss som föregick beslut om högspecialiserad vård och har haft en representant i Socialstyrelsens sakkunnighetsgrupp. I juni 2022 kom beslutet från Socialstyrelsen om att resttillstånd efter polio blir nationell högspecialiserad vård och kommer bedrivas vid tre enheter i landet. I maj 2023 kom beslutet att det blir Region Skåne, Region Stockholm och Västra Götalandsregionen som får uppdraget att bedriva denna verksamhet. En koncentration av aktuell vård till de tre enheterna kommer öka förutsättningarna för att upprätthålla kvaliteten, patientsäkerheten och kunskapsutvecklingen inom området samtidigt som ett effektivare användande av hälso- och sjukvårdens resurser kommer att kunna uppnås. Vår förening kommer att ha nära kontakt med polioteamet på enheten för Västra Götalandsregionen och kommer därigenom att både följa men också bidra med vår patienterfarenhet och kunskap i det nystartade arbetet som NHV-enheten nu startat.

Samverkan och Integration

Föreningen har under året varit engagerad inom nätverket Samverkan för Migranter med rörelsenedsättning som vi tillsammans med RG Aktiv Rehabilitering och Poliomottagningen Högsbo startade våren 2019. Under åren har det tillkommit fler företrädare och aktörer för olika organisationer och professioner inom VGR, inte minst från de nordöstra stadsdelarna. I gruppen finns både verksamhetschefer och verksamhetsansvariga, folkhälsoplanerare, fysioterapeuter och arbetsterapeuter, hälsoguider, äldrekonserter, anhörigstödare med flera.

Syftet med samverkansgruppen är att tillvarata varandras kunskap, erfarenhet och kompetens runt målgruppen. Vidare hur vi kan samverka till förbättrad integration för migranter med rörelsenedsättning i Göteborg med omnejd samt överbygga eventuella kunskapsluckor om svenskt hälso- och sjukvårdssystem som kan finnas inom målgruppen. Gruppen har nu bytt namn till Samverkan för personer med rörelsenedsättning för att inkludera fler, inte bara migranter och arbetet fortgår att nå ut med information inom Göteborgs Stads mer utsatta områden. Under året 2024 har en samverkansträff genomförts i Gamlestaden med några föreläsningar samt nätverkande mellan flera aktörer och ytterligare samverkan kommer ske med Hälsoteken i nordost som arrangörer. Under 2025 ser vi att den här samverkan för målgruppen migranter och personer med rörelsenedsättning fortsatt kommer vara ett mycket angeläget påverkansarbete.



Verksamhetsplan 2025

NÄTVERK och SAMARBETE

Att bedriva påverkansarbete kräver mycket ideellt engagemang och tid. För att bredda föreningens påverkansarbete och få större genomslagskraft så samarbetar vi med andra närliggande organisationer. Särskilt fokus ligger på vårt engagemang inom Funktionsrätt Göteborg. Exempel på andra organisationer som vi samarbetar med är Anhörigföreningen i Göteborg, Hjärnkraft, Unga Rörelsehindrade, DHR i Göteborg, Göteborgs Parasportförbund, GIL, Rullegruppen i Göteborg, RG Aktiv Rehabilitering. Ledstjärnan är enkel - hur kan vi på bästa sätt berika varandra?

Kommunala och regionala samrådsverksamhet

Styrelsemedlemmar representerar RTP i följande samrådsgrupper.

Härryda kommun: Rådet för tillgänglighet och delaktighet. Partille kommun: Brukarrådet.

Neurosjukvården Sahlgrenska Universitetssjukhuset: Brukarrådet

Forskning och utvecklingsarbete

Föreningen besvarar enkäter och deltar i olika studier i forsknings- och utvecklingsarbete nationellt och inom Chalmers och Göteborgs Universitet

Funktionsrätt Göteborg

Göteborgs lokalföreningen är medlem i Funktionsrätt i Göteborg och är representerad i Funktionsrätts styrelse. Andra organisationer vi är representerade genom Funktionsrätt i Göteborg är Göteborgs Stads råd för funktionshinderfrågor (GRF), Delaktighetsrådet Dalheimers hus samt Samverkansgruppen för fysisk tillgänglighet i Göteborg.

MEDLEMSAKTIVITETER

Vår målsättning är alltid att skapa, utveckla och genomföra aktiviteter som kan främja våra medlemmars välbefinnande. Detta gör vi genom att planera och genomföra medlemsaktiviteter inom hälsa, friluftsliv, kultur och nöje för alla medlemmars nytta.

Vi håller med Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor om att unga med funktionsnedsättning har sämre levnadsvillkor än unga utan funktionsnedsättning. Därför ska inga unga med funktionsnedsättning riskera att inte bli sedda, inte få rätt stöd, eller hamna i en utsatt position. Vi ska fortsätta att arbeta för att fler unga ska välja att medverka inom ramen för föreningens aktiviteter. Samarbete sker exempelvis med Unga Rörelsehindrade i Göteborg, RBU i Göteborg, Rullegruppen i Göteborg samt Bräcke Diakoni.

Medhjälpare

RTP Göteborg bedriver en mängd olika fysiska aktiviteter. Dessa aktiviteter kräver alltid någon form av stöd för personer med funktionsnedsättning. Under 2025 är vår avsikt att kunna arvoda dessa personer i lite högre grad om beviljat verksamhetsbidrag tillåter detta.

Friskvård och Friluftsliv

Att vistas i vacker natur eller kunna träna efter egna förutsättningar är ingen självklarhet för personer med funktionsnedsättning. Vi skall fortsätta att bedriva ett långsiktigt arbete så att våra medlemmar skall kunna **bygga** upp sin hälsa genom friskvård och friluftsliv.

Vi deltar i många av de nätverksträffar som arrangeras av Västra Götalands Parasportförbund och får därmed kontakter med andra föreningar med vilka vi kan samarbeta och utveckla vår verksamhet.



Verksamhetsplan 2025

Friluftsdag

Vi anordnade en mycket lyckad friluftsdag runt Härlanda Tjärn (2,8 km) där ca 30 personer med rullstolar, rullatorer, kryckkäppar, mobila enheter och gående deltog i en härlig röra. Stärkt av föreningens lyckade aktivitet kommer vi genomföra en friluftsdag även under 2025.

Bassängträning

Bassängträning i uppvärmd bassäng har många fördelar, inte minst genom att det varma vattnet kan bidra till minskad smärta. Vattnets avlastning av kroppstyngden medför minskad belastning på muskler och leder och vattnets flytkraft gör att rörelser kan tas ut i leder utan att smärta. Många muskelgrupper kan tränas. Under 2025 fortsätter vi med bassängträning för våra medlemmar på Högsbo sjukhus.

Kultur och Friluftsturer

Inom Göteborgs Kommun finns det väldigt många fina kultur och friluftsområden att besöka. Under 2025 ska vi utveckla föreningens egna aktiviteter inom dessa friluftsområden.

Ridning som friskvård

Att rida kan ge bättre balans, ökad kroppsmedvetenhet, mindre stress och kan vara en väg till bättre självkännet. I samarbete med någon lämplig ridklubb, vill vi under året anordna två tillfällen per säsong för våra medlemmar att prova på ridning som friskvård.

Kajakpaddling

Att paddla kajak är ett bra sätt för våra medlemmar att närma sig naturen på ett roligt och behagligt vis. Verksamheten genomförs dels som havspaddling uppe vid distriktets stugor på Rossö i Strömstads kommun och runt Bohus fästning i Kungälv, dels sjöpaddling i tillgängliga sjöar i vårt närområde. Vi samarbetar med Flatö Kajakcenter som har anpassade havskajaker och erfarna paddlingsledare. Vi har även tillgång till medhjälpare inom föreningen som har gått friluftsledarutbildning i RG Aktiv Rehabiliterings regi på Bosön i Stockholm. Under året kommer vi dels verka för att få till en lokal bas inom Göteborg för verksamheten, dels för att fler barn, ungdomar och äldre ska få prova på att paddla kajak.

I samarbete med Flatö kajakcenter som har skapat anpassade kajaker kommer vi att fortsätta att erbjuda kajakpaddling i havet, i älvar och i sjöar i vår region. Vi kommer att inleda kajakpaddlingssäsongen med en säkerhets- och kamraträddningsövning i Svenska Livräddningssällskapet bassäng i Sörredsbadet i Göteborg.

Kamraträddning

Kapsejsa kan man göra, om man råkar ut för lite besvärligare förhållanden än man egentligen är tränad för. Inom ramen för vår kajakverksamhet kommer vi att arbeta för att vi, i säkra miljöer och med erfarna ledare, ska få utbildning så att vi kan utföra kamraträddning och andra livräddande åtgärder. Vi kommer att inleda varje paddlingssäsong med denna säkerhetsövning i samarbete med Svenska Livräddningssällskapet.

Segling

Under sommaren kommer vi att arrangera en eller flera anpassade seglingsdagar för medlemmarna på Grötö tillsammans med GGSS (Göteborg och Grötö Segelsällskap). Med hjälp av deras duktiga instruktörer får vi chansen att själva styra anpassade segelbåtar dit vi önskar komma och lära och träna oss i seglingens ädla konst.



Verksamhetsplan 2025

Anpassad gruppträning på gym

Föreningen kommer fortsatt erbjuda våra medlemmar anpassad gruppträning på gym. Vår idé är att personer med funktionsnedsättning ska kunna träna tillsammans med andra på "vanliga" gym efter sina egna förutsättningar. Träning, där alla kan delta oavsett om man är gående eller sittande.

Rullstolsträning

Under året fortsätter vi samarbetet med Rullegruppen i Göteborg. Syftet är att ge fler medlemmar möjlighet att medverka i Rullegruppens rullstolsträning och andra aktiviteter.

Skridskokälke

Att åka skridskokälke är en populär verksamhet som vi har bedrivit under många år. Föreningen har åtta skridskokälkar och verksamheten bedrivs i den nybyggda Skrinnehallen på Ruddalens idrottscentrum i Västra Frölunda. Ett mål med verksamheten är att personer med funktionsnedsättning ska få en rolig och nyttig träningsform vintertid. Vi ska fortsätta samarbetet med skolor och andra intressenter i syfte att fler barn och ungdomar med en funktionsnedsättning ska få möjligheter att åka skridskokälke och kunna delta på lika villkor på friluftsdagar som andra barn. Det har genom åren blivit ett uppskattat erbjudande.

Vi kommer att fortsätta det påbörjade samarbete med Swedeskate och kommer därmed att kunna erbjuda frameskateåkning (en ställning som medger att du kan sparka dig fram över isen) som ett komplement till våra skridskokälkar.

Under dagar när RTP inte bedriver egna arrangemang erbjuder vi skolorna i området att låna våra kälkar så att deras funktionshindrade elever kan delta i friluftsdagar på samma villkor som övriga elever. Detta har genom åren blivit ett mycket uppskattat erbjudande

Tillsammans med flera andra funktionsrättsföreningar arrangerar vi "prova på" skridskokälkeåkning i Angereds ishall under sportlovet - *sportlovskul*. På det sättet vill vi stimulera till aktiv fritid för funktionshindrade elever i det invandrartäta Angered och samtidigt nå medföljande föräldrar och anhöriga med vår verksamhet.

Fysisk aktivitet på recept (FAR)

Under året ska vi fortsätta att sprida information om FAR, Fysisk aktivitet på recept. Fysisk aktivitet står också i nära relation till kost. I samråd med dietist ska vi undersöka möjligheten att anordna aktiviteter inom området för att öka medlemmarnas kunskap om kostvanor.

Kultur och Nöje

Kultur och nöje är en viktig del av föreningens aktiviteter. Föreningen ska fortsätta att bredda utbudet av olika kulturarrangemang med målet att attrahera våra medlemmar att delta inom fokusområdet kultur och nöje. Vidare ska vi med olika medel marknadsföra Dalheimers hus (Kustens Hus) eller andra närliggande organisationers olika kulturarrangemang till våra medlemmar.

Café Välkommen

Under året ska vi fortsatt utveckla vårt Café Välkommen där vi träffas under lättsamma former, fikar och har olika temakvällar med utvalda ämnen som informeras om och diskuteras. Här ger vi också stor frihet och plats för egna framträdanden oavsett uttrycksform. Café Välkommen bedrivs i Aktivitetscenters lokaler i Dalheimers hus.



Verksamhetsplan 2025

Trivselkvällar och Afterwork

Stärkt av ett positivt gensvar från våra medlemmar kommer vi även 2025 att anordna trivselkvällar. Kvällar med trevlig samvaro, god mat och musik. Vidare ska vi utveckla vårt populära koncept att arrangera after work på olika platser i staden. Vår erfarenhet från tidigare träffar är att detta är ett alldeles utmärkt koncept att testa tillgängligheten hos exempelvis restauranger. Klarar man exempelvis av att ta emot 20 rullstolsburna eller personer med rullatorer vid ett och samma besök?

Under 2024 skapade vi en aktivitet som vi kallar för fredagsAW. Aktiviteter där vi fått med unga vuxna som deltagare. Även den här aktiviteten ska vi fortsätta med.

Sittande kören - Vassego Å Sitt

I vår förening har vi en kör, en unik sådan. Vem som helst får vara med, oavsett om man kan gå eller inte, men alla måste sitta ner när vi sjunger. Därav namnet "Vassego Å Sitt". Vi kommer parallellt med de fysiska övningarna att hålla genomgångar digitalt via Teams, där de som missat en övning, de som är osäkra på noter eller de som vill öva mer på sina stämmor kan få hjälp med det de behöver. Vi planerar också att kören genomför publika scenframträdanden under året.

Sjung för full hals

I samarbete med Dalheimers Hus (Kustens hus), ska vår kör Vassego Å Sitt, genomföra en eller flera publika allsångskvällar i Dalheimers hus. Ett lättsamt evenemang, där vi sjunger och har trevligt tillsammans.

Teater och Konserter

En uppskattad tradition är föreningens initiativ att tillsammans besöka någon musik eller konsertarrangemang. I syfte att bredda programmet under 2025 ska vi också försöka erbjuda teateraftnar för föreningens medlemmar.

Lunchteater

Under vår och höstterminen kommer vi att erbjuda våra medlemmar fortsatt möjlighet att ta del av Göteborgs Stadsteaters program med lunchteater.

Utflyktsresor

Vi vill återuppta en gammal tradition att erbjuda resor (med buss eller tåg) till utflyktsmål utanför Göteborgsområdet. Under 2025 planerar vi för en sådan utflykt.

Guidade turer

Under pandemiåren arrangerade vi många guidade stadsvandring i Göteborg. Intresset är fortfarande stort för att lära känna Göteborg. Vi kommer därför att besöka ytterligare några stadsdelar i vår 400-åriga stad. Vi kommer även att arbeta för att få till guidade turer på stadens olika kulturinstitutioner.

Julfest i gemenskapens tecken

Som tradition bjuder vi in våra medlemmar till föreningens årliga julfest. En fest där vi äter god mat, sjunger allsång, spelar quiz eller bara umgås.

Göteborg 2024-06-18

Styrelsen för Göteborgs lokalförening i Personskadeförbundet RTP