



Nr 2
2025

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.

Årsmötet i Skånes distrikt 2025 hölls den 5 april på Habo Gård i Lomma.

22 ombud med rösträtt deltog i mötet. Gert Igheden tog oss igenom årsmötet med van hand.

Styrelsens sammansättning efter konstitution:

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

Årsmötet gav styrelsen ansvarsfrihet för 2024. Den nya styrelsen tackar för förtroendet och ser fram emot ett bra verksamhetsår.

Valberedningen

Tyvärr så saknar vi fortfarande personer till valberedningen från Nord Skåne, Nordvästra Skåne och Malmö lokalföreningar.

Är du eller vet någon som är intresserad så hör av dig till: Catarina Svensson tel: 0709 14 08 01



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, skane@rtp.se
Nästa utgivning: vecka 38
Manusstopp nästa nr: 15/7 2025
Framsidan, fotograf: Sylvi Salomonsson



Hej på er alla!

Hej på er alla!

I skrivande stund har vi haft vårt årsmöte och styrelsen ser ut som följer:

Ordförande: Jeanette Krell

Kassör: Viola Rosenberg

Sekreterare: Carina Sjöberg Sjö

Ledamot/ vice ordf.: Julieta Sepulveda

Ledamot/ vice kassör: Yilong Borrstäde

Tänkte på att informera er om att inloggningen på era medlemssidor har blivit uppdaterad och ni kan använda BankID istället för lösenord, vi kommer i framtiden kunna skicka ut erbjudande om biljetter eller evenemang som kanske andra lokalföreningar har över eller annan viktig information med kort varsel.

Vi i styrelsen hoppas ni får en härlig sommar och att vi får ses i höst på våra aktiviteter.

Hälsningar styrelsen



Kansliet har sommarstängt mellan 30/6-3/8

Tel. 040-91 64 55, **E-Post:** info@rtpmalmo.se, **Swish** nr 123-347 65 46

Vi ber alla att uppdatera era mailadresser och telefonnummer genom att logga in på er medlemssida

Fjärilens redaktion: carinasjobergsjo@hotmail.com

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 lokalför-
eningarnas aktiviteter
i mån av plats.**



Öppet Hus/Diskussionsforum

Vi fortsätter våra träffar med diskussioner och trevlig samvaro följande **tisdagar 5 augusti och 2 september**

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

Tid: 11.00- 13.00

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 27 augusti och 24 september**
Fika serveras.

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 på fika

Akrylmålning

Vi kommer att pröva på olika tekniker i akrylmålning, detta är ett samarbete med ABF Malmö.

Start den 2/10, 10 ggr

Anmälan: senast den 4 september till 040-91 64 55 eller mail info@rtpmalm.se

Tid: 09.30-12.45

Plats: Mosaiken ABF, Porslinsgatan.

Pris: 250 kr medlem.

Betalning skall vara RTP tillhanda den 11 september.



Allsångsafton

Fredagen den 29 augusti träffas vi på Paraplyet för en trevlig kväll med räkör och allsång.

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

Anmälan: senast den 7 augusti på tel. 040 91 64 55 eller mail info@rtpmalm.se

Tid: 18.30- ca 21.00

Pris: 200 kr för medlem, icke medlem 600kr

Plats: Paraplyet max 28 st

Betalning till RTP senast den 11 augusti



**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.**



Bussresa Lund/Dalby

Torsdagen den 25 september går bussen mot Lunds Domkyrka och vi får där en guidad tur med Jacques Schultze och en promenad ner till Grand Hotell där vi intar lunch.

Efter lunchen går turen vidare till Dalby, där vi får se och höra berättas om den första domkyrkan, lite senare intar vi en god eftermiddagskaffe innan turen går hem igen.

Anmälan: senast den 21 augusti på tel. 040-91 64 55 eller mail info@rtpmalmö.se

Tid: kl. 09.30

Pris: 300 kr medlem, icke medlem 900 kr.

Plats: Industrigatan 33.

Betalning skall vara RTP tillhanda senast 28/8



*Lunds domkyrka. Foto: Åsa Bengtsson
hämtat från www.svenskakyrkan.se/lundsdomkyrka*

Ullared

Måndagen den 6 oktober gör vi vår årliga shoppingtur till Ullared.

Under färden kommer vi att servera en liten frukost som vi bjuder på, som består av dricka, frukt och fralla som ni kan äta på bussen.

För att resan skall bli av behöver vi vara 20 personer.

Alternativ på fralla är ost/ost, ost/skinke eller skinke/skinke, naturellt vatten ingår och frukt.

Anmälan: senast 8 september på tel. 040-91 64 55 eller mail info@rtpmalmö.se, anmälan är bindande efter det.

Tid: Samling 06.45 från Paraplyet, hemkomst ca 19.00

Pris: 200 kr för medlem, icke medlem 600 kr.

Plats: Industrigatan 33.

Betalningen till RTP Malmö senast 15 september

Gekås Ullared



**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**

Styrelsen önskar er alla
en härlig sommar
och Glad Midsommar!

**Årsmöte hölls den 9 mars på
Åkersbergs Stiftsgård i Höör.**

18 röstberättigade medlemmar
var närvarande på mötet.

Gert Igheden valdes till årsmötets
ordförande och till sekreterare
valdes Sylvi Salomonsson.



2025 års styrelse har följande utseende.

- **Agneta Ragnarsson** fick fortsatt förtroende som ordförande.
- **Meghala Axelsson** vice ordförande.
- **Malin Christensson** sekreterare.
- **Mats Störbäck** ordinarie ledamot
- **Kristina Olsson** ledamot
- **Stina Melander** ersättare
- **Christian Wapner** ersättare

Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och tackade för fortsatt förtroende.

Avtackning.

Per Jakobsen har beslutat att lämna styrelsen efter 28 års aktivt arbete i RTP Mellersta Skåne. Per har genom åren haft olika roller och han har gjort en lika värdefull insats oavsett om det varit som ledamot, ordförande eller kassör. Mats Störbäck överlämnar å styrelsens och föreningens vägnar ett presentkort och vårt varmaste tack till Per.

Kansliet

Kansliet på Annegården i Lund är obemannat, då vi arbetar hemifrån.
Men hör gärna av dig på telefon.

Telefontid: helgfria mån kl. 16.00-18.00 och tis kl. 10.00 -12.00.

Telefonnummer: 0768 – 98 53 95.

Har ni tillgång till dator så sänd gärna **mail** till: mellerstaskane@rtp.se
Tveka inte att ringa ifall du vill ha hjälp eller prata med någon som är i samma situation, så bokar vi in en tid så kan träffas i Lund eller Höör. Vilket som är lättast för dig. Kanske behöver du hjälp med din skadereglering eller tips på fondansökningar.

Uppdatera dina kontaktuppgifter. Har du ny mailadress eller telefonnummer? Då är det dags att uppdatera dina kontaktuppgifter

Alla anmälningar gör ni till kansliet:

Mail: mellerstaskane@rtp.se eller

Tel. 0768 98 53 95

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdag.

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



Bassängsträning på Habo Gård i Lomma.

Bassängen på Habo Gård ska renoveras så gruppen startar ej förrän i början på oktober. Ni får besked så fort vi får det från Habo Gård.

Måndagar: kl.14.00-15.00.

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

Kontaktperson/ledare: Marianne Ohlsson
tel. 0703 59 27

Tisdagar: kl.12.00-13.00.

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

Kontaktperson: Agneta Ragnarsson
Tel: 0768 98 53 95

Terminskostnad: 400 kr/person



Räkfrossa

Den 15 augusti kl. 18.00 träffas vi på Fiskboden i Lomma

Ät så mycket du bara kan! Serveras med baguette, tre olika ostar och marmelad.

Anmälan: senast den 30 juni.

Kostnad: 170 kr/person. Då ingår 1 vatten/läsk. Övrig dryck står var och en själv för.



Vingårdsvandring & 3-rätters middag på Ivögårdens Mat & Vingård

OBS det finns platser kvar.

Ivögården ligger på natursköna Ivö mitt ute i Skånes största sjö, dit åker man med bilfärja som tar ca 7 minuter från Barum.

När: Lördagen den 6 september

Rundvandring: Kl. 16:00

Mat: ca 17:30

Anmälan: Senast den 1 augusti.

Kostnad: 300 kr/person.

Inbetalning senast den 4 augusti

Mer information hittar ni i Fjärilen nr:1



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



Yinyoga!

Tina är certifierad yogainstruktör.

För Tina är yogan en resa som man gör för sig själv. Att möta sig själv, med sina egna förutsättningar med sin egna kropp.

I Yinyoga låter man musklerna vila och låter fascian/ bindvävnaden mjukna upp. Fascian omsluter vårt skelett och alla våra organ.

Ju mindre vi rör oss, ju äldre vi blir stelnar fascian och blir trög, därav vår stelhet. Med hjälp av Yinyoga så skapar man ett jämnare flöde, fascian mjukas upp, medan musklerna får vila.

En stund för reflektion och omhändertagande då man går in och ut långsamt ur positionerna så märker man förändringarna. Var medveten om vad som känns rätt för dig.

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 och låt Tina guida dig.



Vi kommer vara på yogamattan, sittande och liggande både på mage och rygg.

Vårt andetag kommer få vara en del i yogan.

Vi kommer prova vid något tillfälle en meditation

•Yoganidra, en återhämtning för kroppen, en stunds vila för hjärnan, ger en skön avslappning i stillhet.

Datum: 10/9, 24/9, 8/10, 22/10, 5/11, 19/11
kl. 13.00 - 14.30

Anmälan: senast den 15 augusti.

Kostnad: 400 kr/person och termin.

Inbetalning: Senast den 20 augusti.

Medvetet Munspelande – Världens minsta gym!

Lär dig andas djupt och avslappnat, samt träna nacken och hela käkregionen genom mjuka små kontrollerade och medvetna rörelser. Detta samtidigt som du på ett enkelt sätt skapar musik direkt med andra genom att andas in och ut genom munspelet. Fokus är bara på ljudet/tonen/musiken och det är kul!

Träningen är en "biverkan". Samarbete finns med sjukgymnaster och det finns många likheter med fysioterapi. Anpassning kan givetvis göras efter var och ens olika förutsättningar. Kan man andas kan man spela munspel.

OBS! Inga musikaliska förkunskaper krävs!

Välkomna / Mattias Bogefors

(whiplashskadad och medlem i RTP sedan 1995)



**Vi träffas på Annegården i Lund följande
onsdagar under hösten:**

20/8 – 3/9 – 17/9 – 15/10 – 29/10 – 12/11.

Klockan 13.00 – 14.30

Anmälan senast den 30 juni till kansliet

Kostnad: 400 kronor/person.

**Inbetalningen ska vara oss tillhanda senast den
10 augusti**

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



Hej på er alla

Jag tackar för ert förtroende att bli vald till ordförande i Nord Skåne.

Några av er medlemmar kanske minns att jag var ordförande för en del år sedan. Och det stämmer men livet gjorde att jag ville prova på lite annat just då. Jag ser fram emot att få arbeta med vår förening igen och kunna bidra med en hel del. Det kommer bli kul att få träffa er alla, och vi ses på några av våra aktiviteter. Sen många år tillbaks har jag en whiplashskada, och jag bor med min sambo inne i Kristianstad.

Vi kommer att starta upp hösten med att avnjuta en räkfrossa på rökeriet som ligger vid Yngsjö. Dessutom så kommer vi att ha en vingårdsvandring på vackra Ivö. Där vi även äter en trevlig 3 rätters middag tillsammans. Vi har även en avkopplande spa helg att se fram emot på Mossbylund. Men först har vi en härlig och förhoppningsvis skön sommar framför oss, med lite lagom av både sol och regn.

Önskar er en trevlig sommar och en glad midsommar.

Hälsar Susanne

Ordförande



Anmälningar till aktiviteter

Alla anmälningar gör ni till Camilla Svensson

Tel: 0708 66 88 55

Telefontid: Helgfria måndagar kl. 11.00 -13.00, onsdagar kl. 16.00-18.00

OBS! NY MAILADRESS: nordskane@rtp.se

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdagen.

Alla inbetalningar: gör ni till vårt plusgiro nr: 480 38 43 – 4

Då vi inte har något kansli eller anställd 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 sänd gärna ett mail/sms. Det underlättar vårt arbete.

Intresseanmälan Fisketur med Helsinborgs-båtarna alt Rååbåtarna

Vi har funderat över att genomföra en fisketur till havs. Detta skulle i så fall vara i Helsinborg. Där båtarna passar både till vanligt turfiske och charter. Turen är ca 4 timmar lång, där vi satsar på det som säsongen bjuder rikligast på, såsom torsk, sill och makrill. Ombord finns servering av varm korv, kaffe, läsk, godis, mm, samt uthyrning av fiskeredskap. Finns det något intresse för detta? Du som hör av dig kommer att bli uppdaterade och tillfrågad om datum. Eftersom det är väderberoende kan det bli med ganska kort varsel.

Vi behöver ha in er inresseanmälan senast den 30 juni.

Vi tänker oss en egenavgift på ca: 150 kr/pers



Nord Skåne lokalförening

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

Möteslokal: Hedbergshuset

Storgatan 14

288 33 Vinslöv

Vån 3

Ordförande/Kontaktperson:

Susanne Freij

Tel: 0729-683325

E-mail: nordskane@rtp.se

Hemsida: rtp.se/nordskane

Fjärilens redaktion:

Susanne Freij

Camilla Svensson

nordskane@rtp.se

Plusgiro: 480 38 43-4

Avbokningar av våra aktiviteter?

Så hänvisar vi till sidan 2

Uppdatera era kontaktuppgifter

Har du ny mailadress, telefonnummer eller postadress?

Logga in på vår hemsida och ändra dina uppgifter, eller ta kontakt med Susanne Freij



Räkfrossa på Rökeriet i Yngsjö

Precis inviad Helge Å mellan Åhus och Yngsjö ligger rökeriet. Där vi kommer att avnjuta en räkfrossa tillsammans.

Det kommer att serveras olika sorters räkor, musslor, olika såser, pajer, bröd och sallader.

Till detta ingår det en drinka per person såsom läsk, mineralvatten eller lättöl. Vill man ha mer drinka så blir det till självkostnadspris, (rökeriet har fullständiga rättigheter). Även ostron finns att köpa till för den som vill ha det.

Är man mer sugen så finns det en delikatessbutik att handla hem lite gott i.



När: Fredagen den 15 augusti, kl 18.00.

Plats: Rökeriet, Yngsjövägen 226.

Kostnad: 200 kronor / person.

Anmälan: Senast den 30 juli.

Betalning: Oss tillhanda senast den 8 augusti.

Varmt välkomna

Mossbylund 29 – 31 augusti

På Skånes vackra sydkust där havet möter den skånska slätten, hittar du Hotell Mossbylund ett gemytligt, varmt och rogivande spahotell.

Här ska vi tillbringa en helg med både egna och gemensamma aktiviteter i en inspirerande avslappnad miljö. Det blir träningspass med havsutsikt, promenader vid havet, varma och kalla bad.

Föredrar du att träna på egen hand så finns det ett fantastiskt ute gym och natursköna löp och vandringslingor.

Behandlingar: Vill du boka behandlingar så får ni 20 % rabatt oavsett ålder på behandlingarna. Du beställer dessa på mail: info@mossbylund.se eller telefon: 0411-300 36

Viktigt att tänka på: Avbokning av förbokad behandling mindre än 24 timmar före debiteras med 100% så gör det i tid.

Dag 1: Fika och 3 rätters middag och övernattnig.

Dag 2: Frukost, lunch, fika, 3 rätters middag och övernattnig.

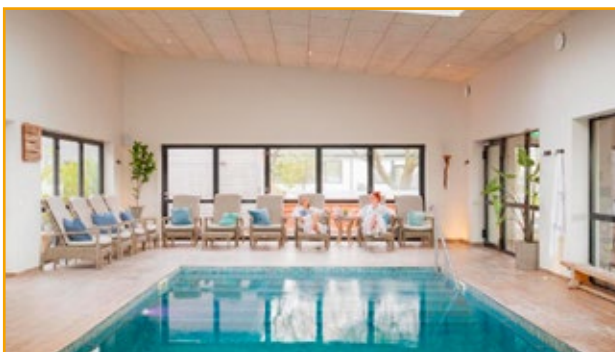
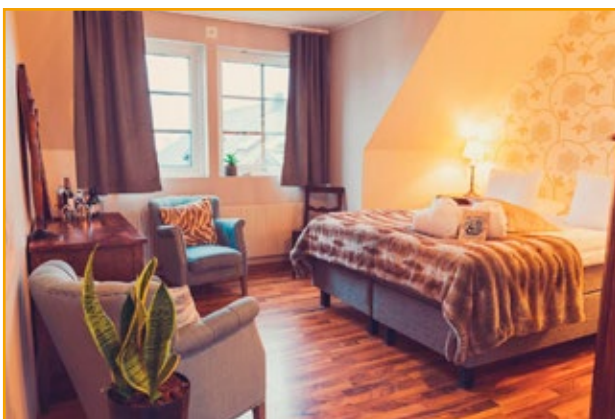
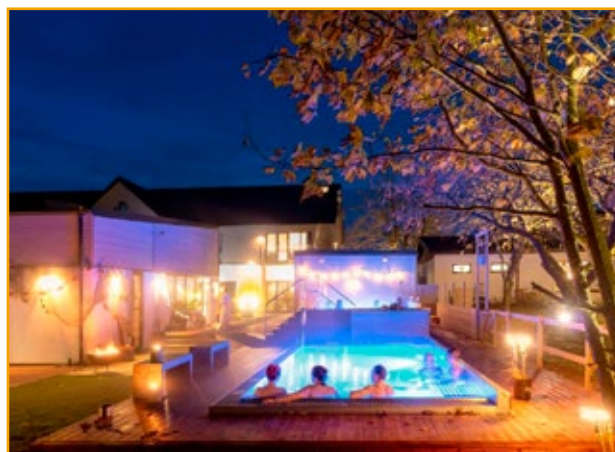
Dag 3: Frukost och kl. 12.00 avslutar vi med brunch.

Kostnad: Boende i enkelrum 3 300 kr. Del i dubbelrum 2 400 kr/per.

Anmälan: Senast den 30 juni till Mellersta Skånes kansli på mellerstaskane@rtp.se eller tel. 0768 98 53 95.

Inbetalningen: Gör ni till Nord Skåne på PG: 480 38 43 – 4 oss tillhanda senast den 31 juli.

Gå gärna in på Mossbylund.se och läs.





Vingårdsvandring & 3-rätters middag på Ivögårdens Mat & Vingård

Påminnelse om vår Vingårdsvandring

Det finns fortfarande platser kvar på Vingårdsvandring & 3-rätters middag på Ivögårdens Mat & Vingård. Ivögården ligger på natursköna Ivö mitt ute i Skånes största sjö, dit åker man med bilfärja som tar ca 7 minuter från Barum.

Vi ska gå med på en vandring där de berättar om vingården och tillverkningsprocessen, där de producerar sitt egna vin på noga utvalda handplockade vindruvor. Därefter avnjuter vi en 3-rätters middag som är baserat på årstid och Ivögården anpassar sig efter vad granngårdarna har att erbjuda. Alltså väldigt närproducerat. Vill man ha vin till maten blir det till självkostnadspris.

När: Lördagen den 6 september.

Rundvandring: Kl, 16,00.



Mat: ca 17,30.

Anmälan: Senast den 1 augusti.

Kostnad: 300 kr/per person.

Betalning: Senast den 4 augusti.

Färjan avgår från Barum: Kl: 15,00, 15,20, 15,40.

Tänk på att komma i god tid, köbildning kan förekomma. Båten tar 21 personbilar.

Meddela eventuella allergier, specialkost vid anmälan.

Varmt välkomna!



Medlemsmöte med pyssel och gofika

En eftermiddag i september, kommer vi att träffas i vår lokal i Vinslöv. Vi tänker att ni tar med det ni håller på med hemma i handarbete/pyssel. Det kommer även att finnas möjlighet att prova på korttillverkning för den som vill. Vi tillhandahåller material för detta. Vill du bara komma och umgås med en gofika, är du mer än hjärtligt välkommen.

När: 18 september kl, 14,00 - 17,00.

Anmälan: Senast den 4 september.

Vi bjuder på gofika och material till korttillverkningen!

Meddela eventuella allergier vid anmälan.

Hjärtligt välkomna

Bassängträning på Centralsjukhuset i Kristianstad

Vi är ett glatt litet nätt gäng på 8 pers som träffas varje tisdag i varmvattenbassängen på centralsjukhuset.



Bassängtiden är på 1 timme, varav vi har ett ledarlett pass på ca 40 min med tillhörande stretching. Passet är anpassat till oss med våra olika skador och problematik. Efter vårt pass finns det möjlighet att bara njuta av det varma vattnet, sitta vid jetstrålarna som gör susen, (som det finns två st av.)

Vattnet som är ca 34 grader varmt är otroligt skönt för våra ömma kroppar. Dels kan det leda till att man återhämtar sig snabbare, och få musklerna att slappna av och mjuka upp kollagenet i ligamenten, vilket kan bidra till smärtlindring av musklerna.

När: Vi startar den 2 september och håller på till och med 25 november. Totalt 13 ggr.

Plats: Sjukgymnastikavdelningen på centralsjukhuset i Kristianstad.

Kostnad: 300 kr för höstterminen.

Anmälan: Senast den 26 augusti.

Betalning: Oss tillhanda senast den 2 september.

Alla nya och gamla deltagare är mer än hjärtligt välkomna.



Nordvästra Skånes lokalförening

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

Kansli:

Kurirgatan 1
254 53 Helsingborg
Mobil: 0730 655474

E-mail:

marianne.skane@live.se

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

Kontaktperson ordförande

Marianne Möllerstedt
Tel: 0730 655 474

Fjärilens redaktion:

Ny bank Nordea
Postgiro 678213-0
Bankgiro 2578094

Vad gäller vid avbokningar av
aktivitet se sidan 2

Titta gärna in på vår hemsida
för att se eventuella
förändringar av aktiviteterna
[www.rtpskane.se/
nordvastraskane](http://www.rtpskane.se/nordvastraskane)

Hej

Hoppas vårens aktiviteter varit stimulerande. Våra kontaktpersoner har uppskattat er medverkan och hoppas det gett mersmak inför hösten glöm inte att anmäla er. Kajakpaddlingen är avslutad och uppskattad.



ÅRSMÖTET hölls den 9 mars på Ringstorpsgården

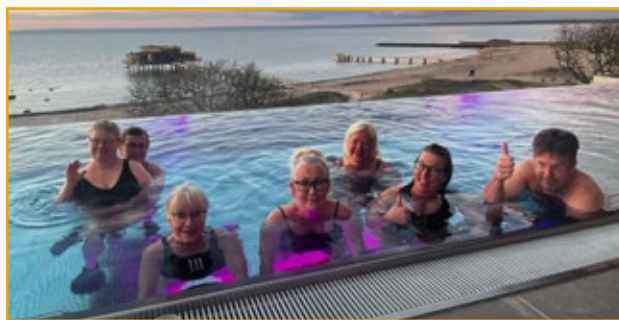
Ordförande: Marianne Möllerstedt

Ledamöter: Anita Åkesson, Helene Stålkranz, Göran Wallin och Mats Jönsson. Anita Åkesson ledamot i RTP Skåne, Helene Stålkranz ersättare i RTP Skåne

Uppdatera dina kontaktuppgifter. Har du ny mailadress eller telefonnummer? Sänd gärna dina uppgifter på mail till marianne.skane@live.se Hjälp oss värva nya medlemmar för att kunna fortsätta vårt arbete för medlemmar!

Trevlig midsommar

Önskar styrelsen/Marianne



*Glada deltagare från
Båstaddagarna*

*Kajakpaddling Arilds
hamn*



Hejsan! Idag har vi padlat för första gången. Vi hade otroligt roligt, massa skratt men inga plask. Detta var bland det roligaste jag gjort på länge.



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

För att se aktuella aktiviteter gå in på
www.dhs



Grillkvällar

Helsingborg Vikingstrandsbadet 26 juni kl 18.00
Höganäs Kwickbadet 14 augusti kl 18.00.

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.

YOGA med fokus på andning

Måndagar kl 11.30 – 12.30

på Ringstorpssgården.

Ledare: Ingela Larsson **Mobil:** 0735 299831

E-post: ingelasyoga@gmail.com

Varje måndag ses vi en timme, vi yogar sittande på stol. Yogan är krav fri och alla gör efter sin förmåga. Yogan gör att vi känner oss mer rörliga, hittar ett inre lugn, fokus på här och nu, kan bidra till minskad ångest och oro samt att känna gemenskap.”

Vill du vara med så ring eller skicka ett sms till

Göran Wallin

Tel: 0733-846125 eller

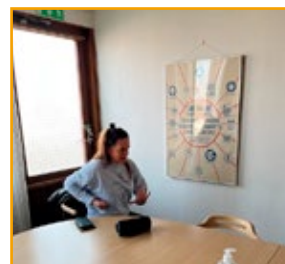
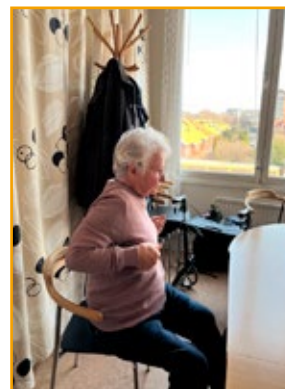
E-post: jojie.wallin65@gmail.com

Kostnad: medlemmar 300:-/termin

Denna aktivitet genomför vi tillsammans med DHR

Fullt pris för ej medlemmar 1000:/termin.

Plusgiro 67 82 13-0 inbetala senast den 31 mars



Kreativ textilverkstad

Tisdagar kl 17.30 – 20:30 på Ringstorpssgården

Under hösten:

16 och 30 september, 7 och 28 oktober samt 11 och 25 november.

Lokal: ”Studierummet” första gången (ibland Lilla Salen istället).

Handledare: Anita Åkesson

Kontakta Anita via sms 0709 936177 (så ringer jag åter) E-post anita@aakesson.com

Kostnad: 200:-/termin fika ingår

Fullt pris för ej medlemmar 400:-/termin

Postgiro 67 82 13-0

Finns plats för någon till.



Foto: Anita Åkesson – Kreativ Textilverkstad

Samtalsträffar vid fyra tillfällen

Tillsammans med Göran Hassel

goranhassel@icloud.com

Vi träffas för att bryta ensamheten skapa gemenskap, prata och diskutera med varandra.

Vi bjuder på kaffe med kaka.

Onsdagar klockan 15.00 – 16.00.

Vi träffas den 17 september, 15 oktober,

19 november och 17 december.

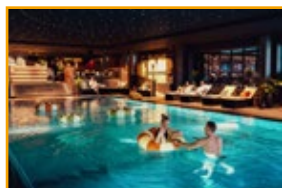
Lilla salen på Ringstorpssgården.





Tylösand spa dagar den 17-19 oktober.

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



Kostnad:

- för medlemmar enkelrum: 1.800:-
- för medlemmar dubbelrum 1.500:-/ person
- icke medlemmar 3.600:-/person i dubbelrum
- icke medlemmar 5.700:- i enkelrum

Sista anmälningdagen: 31 juli.

Du gör din anmälan till Helene Stålkranz

E-post staliz67@gmail.com

Sista inbetalningsdag:

27 september plusgiro 67 82 13-0

Glöm inte att skriva från vem.

Keramikkurs

Nu finns chansen att få lära sig mer om keramik i Keramikverkstan i Jonstorp hos keramikern Yvonne Larsson, verksam sedan år 2000.



Vid fem tillfällen 23

sept, 2, 9, 16 och 30 oktober får du möjlighet att lära dig mer om olika tekniker som ringling, kavling, tumning och skulptering. Sista tillfället glaserar vi våra alster som vi sedan hämtar när de blivit färdig brända. Vi arbetar med vit, grå, och svart stengodslera och har 20 olika sorters doppglasyrer till vårt förfogande. Du behöver inga förkunskaper och det finns förkläden att låna.

Kursen är på torsdagar mellan 12.00-14.30

Adress: Jonstorpsvägen 79, (ingång från Tranbärsvägen) 26371 Jonstorp

Vi kommer att vara 5-6 personer.

Det finns dessvärre inget handikappanpassat wc. Meddela gärna om du är nybörjare, använder rullator, och om du behöver skjuts från Ängelholm station till Keramikverkstaden i Jonstorp, (jag har plats till 3-4 pers i min bil).

Kursen kostar: 500kr för medlemmar och 3250kr för icke medlemmar och då ingår 2,5kg lera, bränning och glasyr. (lera utöver det kostar det 75kr/kg) plusgiro 67 82 13-0

Anmälan: gör du till mig Martina Svensson

E-post: martinasvensson181@gmail.com

Mobil: 070-2489505

Sista anmälningdagen: den 11 september. Hoppas du vill vara med, det är spännande med keramik.

Träning i varmvatten bassäng 2025

Vi erbjuder er att testa ett nytt förslag till träning i varmvatten. På Vattnets hus i Ängelholm, Höganäs sportcenter och Filborna badet i Helsingborg. Du tar själv kontakt med det badet som passar dig och bokar in dig i den grupp du väljer.

Som medlem blir din kostnad 400: för 10 ggr.

Ej medlem fullt pris

Du betalar fullt belopp sänder kvitto till Marianne via mail, mobil eller med posten.

Fotografera kvittot och sänd välj en av adresserna

Marianne.skane@live.se mobil 0730655474

Marianne Möllerstedt

Rättarevägen 10, 246 57 Barsebäck

och får tillbaka det som överstiger 400:-

glöm inte att sända med bankkonto

Kan detta fungera då finns det kanske fler kommuner som har samma koncept som kan bli aktuella.

Du har kanske ett förslag hör av dig.

Höganäs Sportcenter

Har en varmvattenbassäng som kallas multibassängen. Den är 34 grader varm och har en höj- och sänkbar botten med ett max djup på 150 cm 12. Multibassängen används för rehab-bad och för personer med funktionsbegränsningar.



Ledare för Bra flyt: Pernilla

Kostnad 10 ggr: 1.250:-/deltagare

Friluftsvägen 10, Lerberget

Mobil 0708342560 e-post info@braflyt.com

Filborna badet Helsingborg

Har en varmvattenbassäng som kallas Aqua

12,5 x 10 meter, vattendjup 0-1,75 m. En bassäng med variabelt djup och en vattentemperatur på behagliga 33 grader. Det finns flera grupper med ledare till våra många vattenpass. Bassängen med sitt 33-gradiga vatten är utmärkt för rehab och personer med funktionshinder (lift finns).



Kostnad 10 ggr 1.295:-/ deltagare

Filborna badet .se

Filbornavägen 101, Helsingborg Tel: 042-4508434

Vattnets hus i Ängelholm

De har varmvattenbassäng-träning. De har träningar i 32g vatten måndagar 12.00, tisdagar

7.00, 8.30, 19.00, onsdagar 7.00,

12.00, torsdagar 7.00, fredagar

7.00, 12.10, lördagar 8.30

Kostnad 10 ggr 1.125:-/ deltagare

Landshövdingevägen, Ängelholm
0431-450300





Glad Midsommar till er alla!

I skrivandets stund lyser solen och himlen är molnfri. Det är skönt att sitta ute och njuta av det fina vädret. Vi får hoppas på en sommar med många soliga dagar. Efter sommar kommer höst och då börjar RTPs aktiviteter och medlemsmöten igen.

Det är lite oroligt i världen och därför har vi bjudit in MSB (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap) att tala om hemberedskap. HLR (hjärt- och lungräddning) behöver vi repetera med jämna mellanrum så en av våra medlemsträffar får du chans att bättra på dina kunskaper.

Naturligtvis ska vi ha räkfrossa och julfest. I övrigt fortsätter målarkurs, bassängträning och sittgympa.

Jag vill påminna om att RTP har stavar till utlåning. Om du inte har provat på stavgång kan jag starkt rekommendera det.

Om du vill låna stavar kan du kontakta Sylvi eller Catarina. Kontaktuppgifter finns till höger i gula fältet.

I augusti anordnar Skånedistriktet en grillfest för alla RTP medlemmar på Habo Gård i Lomma. Det blir också en aktivitetsdag på Backagården i Höör i oktober. Mer om grillfest och aktivitetsdag kan du läsa på Skånes sidor. Det var allt för den här gången. Hoppas vi ses i höst!

Hälsar

Sylvi Salomonsson

Ordförande i Sydöstra Skånes lokalförening i Personskadeförbundet RTP



Sydöstra Skånes lokalförening

- Simrishamn
- Sjöbo
- Skurup
- Tomelilla
- Ystad

Möteslokal:

Korsvirket
Surbrunnsparken
Surbrunnsvägen 24, Ystad

Telefon: 070 31 51 778

Hemsida:

www.rtpsydostraskane.se

Kontaktperson

Sylvi Salomonsson
070 31 51 778

Fjärilens redaktion:

Sylvi Salomonsson
sylvi.skane@live.se
070 31 51 778

OBS!

Anmälningar till medlemsmöten i Korsvirket ska göras till Catarina Svensson
070 914 08 01

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 33

(13, 14 resp 15 augusti) och håller på till vecka 50 (10, 11 resp 12 december).

Kostnad: 600 kronor för 18 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 höstterminen.
Bg 5123-8111.
Vi kan ta emot fler deltagare!

Välkommen med din anmälan!

Måla med alla sinnen

Vi fortsätter vår målarkurs varannan tisdag udda veckor. Vi träffas kl 16 i Korsvirket.

Vi har plats för fler medlemmar. Du behöver inte ha några förkunskaper, bara viljan att våga! Vi försöker få fram vårt konstnärliga flöde med hjälp av olika tekniker som vår ledare bistår oss med.

**Första gången i höst blir den 26 augusti.
För 250 kr får du material och fika.**

Välkommen med din anmälan! Bg 5123-8111



Hemberedskap

Tisdagen den 16 september kommer Rolf Thulin från MSB till oss i Korsvirket för att prata om hemberedskap.



Myndigheten för samhällsskydd och beredskap

Om det blir kris, vad händer då?

- Vad ska vi tänka på?
- Hur blir det med mat, vatten, värme, kommunikationer, betalningar, mediciner, husdjur?
- Hur gör vi?
- Hur kan vi förbereda oss?

Vi har säkert mycket att lära denna intressanta kväll.

Vi träffas kl 18.30.

Vi bjuder på något gott att äta.

Välkommen med din anmälan senast den 8 september!

HLR

Tisdagen den 14 oktober får vi lära oss hjärt- och lungräddning. Du som inte gått kurs har nu chansen och för övriga är det viktigt med repetition. Vi måste ju kunna hjälpa varandra om faran är framme. Det blir Rolf Thulin från MSB som handleder oss. Hjärtstartaren ingår i programmet.



Vi bjuder på fika.

Välkommen till Korsvirket kl 18.00!

OBS! Tiden! Anmälan senast den 6 oktober!

Räkfrossa

Tisdagen den 11 november äter vi räkor i Korsvirket.

Räkorna serveras med ägg, bröd, smör, majonnäs och andra små tillbehör.



Vi träffas kl 18.30. Kaffe och kaka bjuder vi också på. Mellan räkor och kaffe har vi en liten informationsstund.

Du som är ny i föreningen hälsas speciellt välkommen!

Det finns gott om tid att bekanta sig med de andra medlemmarna.

OBS! Anmälan senast den 4 november.



Julfest

Årets avslutning blir tisdagen den 9 december då vi äter julbord tillsammans. Det är knytkalas, så ju tidigare du anmäler dig desto större chans har du att bestämma vad du vill ha med dig.

Vi kommer att spela julklappsspelet, ta därför med dig en julklapp, värde ca 30 kr. Förhoppningsvis blir det lucia- och julsånger. Vi kommer också att ha ett quiz av något slag.

Vi träffas i Korsvirket kl 18.30!

OBS! Anmälan senast den 2 december!



PÅSKFESTEN



*Albin njuter av vårt påskbord.
Så mycket att välja på!
Tur att vi alla var hungriga.*

SKRATTYOGA



*Att skratta förlänger
livet, sägs det.*

*Hur som helst så skrat-
tade vi mycket på vår
skrattyoga.*

*Vår ledare, Maria
Samuelsson, fick oss
alla på gott humör.*

*Efter träningen fikade
vi och pratade om vår
yogalektion.*



SPA ÖRUMS NYGÅRD



*Vilken härlig dag vi hade på Örums Nygård,
aquaigong, spa och god mat.*



Skånes distrikt

Kansli:

Annegården
Skansvägen 5
226 49 Lund

Postgiro nr: 13 80 595-7

Tel: 0768 98 53 95

E-post:

skane@rtp.se

Hemsida:

www.rtpskane.se

Kontaktperson:

Agneta Ragnarsson
Tel: 0768 98 53 95
E-mail:
skane@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.hjälpmedelsteknik.se
www.hi.se
hjälpmedelinstitutet
www.ntf.se/sydost

RÅDGIVNING FÖR
NACKSKADOR
TEL. 046-17 18 80

Fjärilen kommer ut med 4 nr /år

Utgivnings veckor under
2025 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

Välkommen till Skånes årliga grillfest!

Nu är det dags att anmäla sig till Skånes underbara grillfest.

Den äger rum den 9 augusti på Habo Gård i Lomma. Det är en familjefest, alla rtp medlemmar är välkomna! Naturligtvis blir det mat, god mat och mycket mat. Rönås Byakrog kommer och grillar till oss. Det blir alltså helgrillad gris. Till det äter vi potatis, grönsaker och andra goda tillbehör. Efterrätt blir det också, glassbuffé, och så kaffe förstås! Om du inte äter griskött så kommer det att finnas andra alternativ men det är viktigt att du meddelar specialkost vid anmälan!

Lite lek och rörelse behöver vi så vi får plats med maten, tipsrunda för alla och olika aktiviteter för barnen. Prisutdelning måste vi också ha!

Välkomna till Habo Gård lördagen den 9 augusti kl 14.00!

Anmälan: gör du till Sylvi per mejl sylvi.skane@live.se eller per sms 070 31 51 778 senast den 30 juni.

Inbetalning: 150 kronor per person, göres till Skåne distriktets pg 13 80 595-7 senast den 6 juli.

Observera att för barn under 13 år är det kostnadsfritt men glöm dem inte i anmälan!

Vi ses i augusti!





RTP Skåne bjuder in till aktivitets/friskvårdsdag på Backagården i Höör den 5 oktober kl. 09.30 – ca 16.30

Vi bjuder in till en intressant, lärorik och aktiv dag för alla våra skadegrupper oavsett ålder. Under dagen närvarar våra olika lokalföreningar och visar prov på aktiviteter t.ex. målning, kreativ textilverkstad och RTPs fotogrupp m.m. Det kommer att finnas utställare på plats.

Kl. 09.30

- Hälsar vi alla välkomna och startar dagen med fika. Det blir information från Skånes styrelse och presentation av de ledare som är med under dagen. Vi bjuder på lunch och fika.
- Det blir skratt Yoga med Maria Samuelsson. Ett skratt förlänger livet, sägs det. Maria får oss, med olika övningar, att skratta hejdlöst.
- Sandbäcks Hälso- och Laserklinik med Ulrika Andersson. Ulrika ger kostråd, bjuder på näringstillskott och vi får prova på laser mot smärta.
- Prova på Linedance med Pia Bergquist och Carina Sjöberg Sjö.
- Trummeditation med Shaeen Svanede. Shaeen får oss att varva ner. Trumrytmen ger fler nervkopplingar mellan höger och vänster hjärnhalva. Detta kan ge oss större självmedvetenhet och insikter.
- Föreläsning med Niklas Altermark, docent i Statsvetenskap, som har skrivit boken Avslagsmaskinen. En stor del av våra medlemmar har erfarenhet av att behöva sjukpenning och/eller sjukersättning. Att förstå hur de här ersättningsystemen fungerar är viktigt för att våra medlemmar ska känna att de har kontroll över den egna livssituationen. Niklas kommer att prata om den studie som ligger till grund för boken och som handlar om mötet mellan individ och välfärdssystem (Försäkringskassan)

**Färdigt program med alla tider skickas ut till anmälda deltagare.
Vi bjuder på lunch, fika och en lättare kvällsmåltid innan hemfärden.
Vill du stanna och äta innan hemfärden så anmäl detta.**

Anmälan: Senast den 20 augusti via e-post till skane@rtp.se eller sms/ring till 0721 83 27 44 Måndag 16.00-18.00 eller Tisdag 10.00 – 12.00.

Glöm inte att anmäla specialkost.

Välkommen!





Härliga dagar med trevliga aktiviteter på Valjeviken 19 - 23 maj

