



Nr 1
2026

Fjärilen

Skånes distrikt i
Personskadeförbundet RTP



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



Skånes distrikt består av följande lokalföreningar och betalande medlemmar.

Lokalföreningar	2024	2025	ombud 2026
Malmö	204	216	6
Mellersta Skåne	216	203	6
Nord Skåne	115	124	4
Sydöstra Skåne	115	114	4
Nordvästra Skåne	94	96	3

Skånes Distrikt	744	753	23
------------------------	------------	------------	-----------

Skånes Distrikt Distriktets statistik per skadegrupp 31/12 – 2025

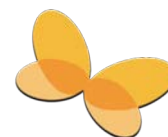
Nackskada	148
Ryggmargsskada	33
Hjärnskada	35
Polioskada	72
Amputerad	20
Annan skada/funktionsnedsättning	106
Närstående	72

Årsmötet i Skånes distrikt håller vi söndagen den 29 mars Kl.12.00

På Valhall Park Hotell i Ängelholm.
Lokalföreningarnas medlemsantal 31/12 - 2025 innebär att 23 ombud har rösträtt.
Styrelsen/ Agneta Ragnarsson



Boka in denna dag i era kalendrar.
Skånes Djurpark den 2 augusti.
En dag för alla åldrar med mat, glass m.m.
Mer information i nästa nummer av Fjärilen.



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 25
Manusstopp nästa nr: 15/4 2026
Framsida, fotograf: Mats Störbäck



Från och med 1/1 2026 håller Skånes distrikt i följande aktiviteter. ALLA är välkommen att delta i dessa oavsett vilken lokalförening man tillhör. Glöm inte att ange dag, aktivitet och ditt namn vid inbetalning

Kreativ textilverkstad Helsingborg

Lär dig något nytt i din takt. Testa ett handarbete per gång eller jobba med samma. Sticka, virka, makramé, tunisisk virkning/hakning, eller att brodera. Visst material ingår. Vi bjuder på fika.

Tisdagar kl 18.00 – 21.00

på Ringtorpsgården

Under våren 4 tillfällen den **10 mars, 14 april, 19 maj och 9 juni**

Handledare: Anita Åkesson

Anmälan: till RTP Skånes representant Anita mobil 0709 936177

E-post: anita@aakesson.com

Kostnad: 200:-/termin inbetalas till RTP Skånes plusgirokonto 216 31 87-4



Foto: Anita Åkesson – Kreativ Textilverkstad

Akrylmålning Helsingborg

Vi startar onsdagen den 11 februari

Handledare: konstnär Eva Plume

Lokal: Bygatan 21 Viken

Målningen är en avstressande aktivitet för alla sinnen. Du kan uttrycka dig med färg och form i en rogivande miljö och samtidigt få en social samvaro. Inga förkunskaper krävs.

15 minuter genomgång/tillfälle, support, stöd och fika paus. Eget målarmaterial medtages
Kursen omfattar 5 ggr för 5 deltagare.

Kostnad: 500:- Betalningen göres till RTP

Skånes plusgirokonto 216 31 87-4

Anmälan: till RTP Skånes distrikts representant Helene Stålskrantz
Mobil 0707-550010 E-post staliz67@gmail.com



Kajakpaddling Helsingborg

Arilds hamn 5 tillfällen under maj- juni

Med egen instruktör samt utrustning, 2 tim/tillfälle max 8 deltagare. Kajakkursen anpassas till deltagarnas förutsättningar utifrån erfarenhet, sjösäkerhet samt särskilda behov. Medhjälpare kommer att finnas tillgänglig. Paddling är väderberoende och vi förbehåller oss rätten att i första hand omboka alternativ om det bedöms att paddlingen inte kan genomföras på ett säkert sätt.

Kostnad: för medlemmar 500:- Ej medlemmar 1.875:-

Sänd din intresseanmälan till RTP Skånes representant

Helene Stålskrantz staliz67@gmail.com

Sista Anmälningsdagen 30 april



Skånes distrikt

Kansli:

Annegården Skansvägen 5
226 49 Lund

Plusgiro nr: 216 31 87-4

Nytt mobilnr: 0723 39 12 20

E-post: skane@rtp.se

Hemsida: www.rtpskane.se

Kontaktperson:

Agneta Ragnarsson

**Fjärilen kommer ut
med 4 nr /år**

Utgivnings veckor
under 2026 är vecka
12, 25, 38 och 51

Vi hoppas att redaktionen
när er lika väl som tidigare .

Agneta Ragnarsson,
Camilla Svensson,
Sylvi Salomonsson,
Carina Sjöberg Sjö
Marianne Möllerstedt



Gemensamma aktiviteter Skåne

Föreläsningar med Towe Andersson

**Vi träffas vid 3 tillfällen
den 8/4 – 22/4 – 29/4
kl 18.00**

Alla tre föreläsningarna hänger samman men med olika tema.



1. Föreläsning sömn och stress.
2. Prova på Mindfulness och en kort presentation av vad mindfulness är och dess effekter.
3. Föreläsning om kostens betydelse, vitaminer och mineraler.

Mindfulness – vad det är och vilka effekter det kan ge. Mindfulness innebär att medvetet rikta sin uppmärksamhet mot nuet, utan att döma eller värdera det man upplever. Det handlar om att observera sina tankar, känslor, kroppsliga förnimmelser och sin omgivning med en öppen och accepterande attityd.

Genom att öva på att vara närvarande i stunden kan man bli mer medveten om sina reaktioner och få större kontroll över hur man hanterar stress, svårigheter och känslomässiga utmaningar.

Effekterna av mindfulness är många och väl dokumenterade.

Exempelvis:

- minskad stress.
- ökad självinsikt
- minskade symtom på ångest och nedstämdhet
- bättre sömn
- minskad muskelspänning
- lindring av kronisk smärta.

Vi bjuder på fika.

Anmälan: senast den 31 mars till RTP Skånes representant Agneta Ragnarsson 0723 39 12 20 eller mail skane@rtp.se

Lund Munspel 'Världens minsta gym'? Eller bara ett - 'Medicinskt instrument'?

Lär dig andas djupt och avslappnat, genom munspellet in och ut, och känn och hör hur det låter, samtidigt som du tränar bl.a nacken och hela käkregionen genom mjuka små kontrollerade och medvetna rörelser. Fokus är på att skapa musik direkt genom min speciella och välbeprövade metod och träningen är 'biverkan'.

Att spela munspel är bra för både 'kropp och knopp' och samarbete finns med sjukgymnaster, läkare och psykologer. Det finns många likheter med yoga och olika fysioterapeutiska övningar, inkl mindfulness och det är kul! Munspel används även för tal- och sväljsvårigheter, lungsjuka (ex: astma och KOL) samt stress, ångest och smärta.

Anpassning kan göras efter var och ens olika förutsättningar, och alla kan vara med. Kort sagt, kan man andas kan man spela munspel.

Inga musikaliska förkunskaper krävs!



Välkomna / Mattias Bogefors (Hohner Educator, whiplashskadad och medlem i RTP sedan 1995).

Frågor: mattias.bogefors@telia.com eller 070 557386

Titta på glädjen från en workshop med ukrainska stridssjukvårdare och läkare

Vill Du vara med på höstens kurs med Mattias så gör en intresseanmälan till RTP Skånes representant Agneta Ragnarsson 0723 39 12 20 eller ail.skane@rtp.se senast den 30 juni.

Kursen håller vi på Annegården i Lund 6 ggr under hösten och kostnad 500 kr då ingår munspel.



Hej alla medlemmar!

I handen har vi nu tidningen för kvartal två. När vi satt och skrev denna så var de vinter och snö ute, nu hoppas vi att våren är på intåg och de går fort till lite varmare väder där vi kan vara ut mer. Vi hoppas att det finns aktiviteter som är intressanta för er att delta i.

Vi har i början av mars hade vi vårt Årsmöte och detta kommer vi skriva en lite rad om i nästa fjärl.

Styrelsen ska börja planera för 2027 årsverksamhet så vi tar gärna emot idéer från er medlemmar.

/Styrelsen



**Kansliet har PÅSKstängt mellan 2–8/4
Semesterstängt 29/6–2/8**

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.

Fjärlilens 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

Fjärlilens 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 lokalfören-
ingarnas aktiviteter
i mån av plats.



Öppet Hus/Diskussionsforum

Vi fortsätter våra träffar med diskussioner och trevlig samvaro följande tisdagar:

7 april, 5 maj, 2 juni

Tänk på att anmälan skall göras senast torsdagen veckan innan träffen görs till Inger på telefon: 0706-12 08 62

Tid: 11.00- 13.00

Fika: Vi bjuder på fika

Plats: Industrigatan 33, Malmö



Medlemsmöte

Välkommen på medlemsmöte torsdagen den 16 april kl. 18.00 – 20.00

Vi kommer att få en liten introduktion i hur man bl.a. genom andning och avslappning kan främja hälsa och välbefinnande. Ta några minuters avslappning varje dag som en vana och vinn hälsofördelar.



Viola Rosenberg, leg sjuksköterska, berättar lite om sitt egna självlärd program med avslappande andning, meditation, och även lite Japansk Shiatsu. Shiatsu betyder fingertryck, det är en form av zonmassage på t.ex. händer och fötter och anses förbättra allmän hälsa. Beröring påverkar bl.a. kroppens egna må bra hormoner, t.ex. oxytocin som befrämjar lugn och välbefinnande.

Anmälan: senast den 2 april till kansliet RTP Malmö

RTP bjuder på en hälsosam fika

Plats: Paraplyet, Industrigatan 33 Malmö

Tid: 18.00 – 20.00

HobbyCafé

Caféet där vi träffas och har trevligt.

Ta med dig eget hantverk/pyssel.



Följande

onsdagar träffas vi:

22 april, 27 maj, 10 juni

Fika serveras.

Anmälan: senast fredag innan träffen till Jeanette tel. 073-342 87 86

Tid: Välkommen mellan 13.00–16.00

Fika: Vi bjuder på fika.

Plats: Industrigatan 33, Malmö

Må bra dagar

Den 14-15 maj åker vi till Hotel 1622 i Rydebäck. **Vi träffas kl.12.30 i receptionen den 14 maj**, vi kommer att ha spa kl. 13.00-15.30.

Middag Chefs Choice 3-rätters 18.30-20.30.

Alla rum ligger på vån 2 och 3 men hiss finns.

Vi är osäkra på hur handikappstillgängligt det är i spaområdet, detta får var och en kolla uppgifter efter eget behov.



Anmälan till kansliet tidigast 1/4 och senast 8/4 på mail info@rtpmalmö.se. **Anmälan är bindande!** **Anmäl även matallergier vid anmälan.**

Man kan själv boka behandlingar på Hotel 1622 +460738229946, eller boka på deras hemsida.

Begränsat antal platser först till kvarn gäller.

Pris: 1336 kr/per del i dubbelrum eller enkelrum, icke medlem kostar 2100 kr/per.

OBS! Några av våra aktiviteter kommer att finnas på Skånes hemsida.

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.



Skapa med RTP

Lördagen den 9/5 kom och lär dig Diamond-painting. Det ingår en tavla som är 40x60cm med pärlor, tråg och penna. En lättare pizzalunch ingår.



Anmälan senast 23/4

Pris: 80 kr

Tid: 10.00-max till 16.00

Plats: Paraplyet

Bussresa torsdagen den 28 maj

I sköna maj går vår bussresa till Sofiero!

När vi anländer till Sofiero börjar vi med en fika, kaffe/te och en fralla. Efter fikan får vi en 45 minuter guidad tur i den underbara parken.

Vi samlas sen vid bussen som tar oss vidare till Öresundslinjen i Helsingborg. Båten mot Helsingör avgår kl. 12.40 och vi är sen åter i Helsingborg kl. 14.30. Vi avnjuter en buffé ombord där bordsvatten, läsk eller alkoholfri öl ingår. Vill ni handla något gott från båten så får ni passa på medan vi befinner oss på danskt vatten.

Samling inför återresan med bussen sker kl. 14.50.

Anmälan: Senast den 20/4 till kansliet RTP Malmö

Pris: Medlem 350 kr. Icke medlem 980 kr.

Samling: Kl. 08.30 på Paraplyet Industrigatan 33 Malmö. Åter i Malmö ca. kl. 16.00

Betalning: avgiften RTP Malmö tillhanda senast den 28/4



Liseberg intresseanmälan

Den 13/6 tänkte vi eventuellt åka till Liseberg med buss eller köra själv.

Alternativ välj nedan vilket ni är intresserade av:

Alt 1. Gemensam buss, till en kostnad av 200 kr/per, minimum 25 personer för att bussresan skall bli av.

Alt 2. Köra egen bil, till egen kostnad

- A.** Entré, åkband och lunch vuxen 250 kr/per
- B.** Entré och lunch vuxen 150 kr/per
- C.** Entré, kanin över 110 cm, lunch, lägg till barnens ålder, 150 kr/barn
- D.** Entré, kanin under 110 cm, lunch, lägg till barnens ålder, 100 kr/barn

Anmäl ert intresse senast 9/4

till info@rtpmalmo.se



GLÖM INTE ATT ANMÄLA MATALLERGIER

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.

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 kl. 16.00-18.00
tisdag kl. 16.00-18.00
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

**Gå gärna in på sidorna 2-3-4 där hittar ni flera aktiviteter
som Skånes distrikt nu är ansvariga för.**

Styrelsen önskar er alla en Glad Påsk!

Årsmöte hölls den 8 mars på Kulturen i Lund. 26 röstberättigade medlemmar var närvarande på mötet. Gert Igheden valdes till årsmötets ordförande och till sekreterare valdes Malin Christensson. Båda gjorde ett bra arbete.

2026 års styrelse har följande utseende.

- Agneta Ragnarsson fick fortsatt förtroende som ordförande.
- Meghala Axelsson vice ordförande.
- Kristina Olsson ordinarie ledamot
- Anders Khullar ordinarie ledamot
- Christian Wapner ersättare

Vi hälsar Anders Khullar välkommen han får presentera sig i nästa nummer.

Styrelsen beviljades ansvarsfrihet och tackade för fortsatt förtroende.

Vi tackade valberedning med en vår bukett Håkan Wikander, Lena Liene och Eva-Maj Axelsson och de valdes ytterligare ett år.

Gert Igheden tackades för ett bra arbete.

Malin Christensson och Stina Melander har beslutat att lämna sitt styrelseuppdrag. De lämnar ett stort tomrum efter sig. Vi avtackar de båda och önskar dem lycka till framöver.



Kansliet

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

Telefontid: Mån kl. 16.00-18.00 och tis kl. 16.00-18.00.

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 vi träffas i Lund eller Höör. Vilket som är lättast för dig. Kanske behöver du hjälp med din skadereglering eller tips på fondansökningar. Hör av dig.

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 till Mellersta Skåne gör ni till vårt plusgiro 79 32 48-6



Välkomna till TePe Munhygienprodukter.

Den 23 april träffas vi kl. 09.15 – 12.00.

Det blir föreläsning om munhälsa med tandhygienist Lina Kanters och information om produktionen med Operation Innovation Manager Ronnie Sik. Det blir en rundtur i deras fina produktion.

De bjuder oss på fika.

TePe ligger på Bronsåldersgatan 5 i Malmö.

Anmälan: omgående

Finns platser kvar.



Aktivitetsdag på Habo Gård den 27 maj kl. 10.30 – 15.00

Hemberedskap 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?

Kl. 10.30 -12.00 MSB Rolf Thulin kommer och pratar om hemberedskap.

Kl. 12-13 Dagens lunch.

Kl. 13.15 – 14.30

Det blir skratt Yoga med Maria Samuelsson.

Ett skratt förlänger livet, sägs det. Maria berättar lite historia och vad som händer i kroppen och får oss, med olika övningar, att skratta hejdlöst.



Vi avslutar dagen med fika.

Anmälan senast den 20 april.

Kostnad: 150 kr Betalas till vårt plusgiro





Eva Rydberg och Claes Malmberg i Hjälten från Öresund

Fredagen den 17/7 kl. 19.00 träffas vi för att vara med på Eva Rydbergs sista sommarrevy som hon spelar på FredriksdalsTeatern.

Anmälan: senast den 28 april till kansliet först till kvarn gäller.

Kostnad: 375 kronor/pers och handikapp plats med ledsagare 250 kr.

Biljetten betalas: senast den 26 maj.

Året är 1966 och fröhandlare Pettersson har köpt en ny gård utanför Helsingborg. Där bor han med sin dotter och sin barska husa Ellen, som hållit ordning på honom de senaste 25 åren.

Fröhandlaren har blivit en hjälte – han har nämligen räddat livet på en ung dam, som i tacksamhet friat till honom. Nu ska det bli bröllop, vilket inte ses med blida ögon av husan!

En lögn som till varje pris måste skyddas, en brudgum som egentligen är kär i sin svärmor, en präst som vill uppvakta dottern i ett delikat syfte, en gammal skolkamrat som försöker ställa tillrätta men bara gör allt värre, en fästman som vill ha tillbaka sin fästmö, en sjöman som egentligen är – ja, vem då? – och en husa som lägger sig i det mesta – ja, det artar sig till en rykande rolig röra med mycket sång, dans och skratt när Eva Rydberg säger tack och hej!



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

Måndag kl. 16.00-18.00 och tisdag kl. 16.00-18.00 eller maila mellerstaskane@rtp.se

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



Hej alla

Efter en lång vinter med mycket snö och kallt väder ovanligt länge, så längtar vi alla efter lite behagligare vårväder. Nu till våren har vi två aktiviteter planerade, så hoppas vi ses där. Först ut är Sound Of Music där biljetterna gick åt i ett nafs, trevligt.

Årsmötet har vi den 14 mars, så info därifrån kommer i nästa tidning. Som ni vet är vi bara två som sitter i Nord Skånes styrelse. Arbetet blir tungt för oss, så vi behöver verkligen bli fler som engagerar sig för att vi ska kunna fortsätta vår verksamhet framåt. Vi jobbar på och gör så gott vi orkar och kan, men välkomnar gärna fler som vill hjälpa till i styrelsearbetet.

Har ni några trevliga idéer eller förslag på aktiviteter, tar vi mer än gärna emot dessa. Bara hör av er, vi uppskattar all input.

Glad Påsk önskar vi er alla



Nord Skåne lokalförening

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

Möteslokal: Hedbergshuset
Storgatan 14
288 33 Vinslöv
Vån 3

Ordförande/Kontaktperson:
Vakant

Tel:

E-mail: nordskane@rtp.se

Hemsida: rtp.se/nordskane

Fjärilens redaktion:

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.

Anmälningar till aktiviteter

Alla anmälningar gör ni till
Camilla Svensson

Tel: 0708 66 88 55

Telefontid: Helgfria mån 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.



**OBS! Skånes distrikt tar över en del av lokalföreningarnas aktiviteter.
Gå in och kolla på sidorna 2 - 4.**

Pysseldagar

Vi har planerat för två pysseldagar där ni kan ta med er det ni håller på med hemma.

Alternativt att göra egna kort, (påskkort, födelsedagskort, examens/studentkort etc.) Där tillhandahåller vi material.

Tid och plats: vi ska vara i vår lokal i Vinslöv 27/3 och 7/5 kl 11.00

Pris: för detta är 50 kr.

Vi bjuder på frallebulle / kaffe, te, vatten.

Vill ni ha något annat att äta går det bra att ta med sig själva.

Inbetalning senast den 20/3 till vårt PG nummer.



Vallarna, Saltstänk och smuggelsprit

Välkommen att följa med oss till Falkenberg och Vallarnas friluftsteater. Där vi ska få se ännu en rolig buskis med gänget där bla Dag-Otto gör comeback. Denna handlar om ett badhotell på den halländska kusten som heter Klitterviken. Med ett sönderfallande badhotell fullt med smuggelbrännvin, ett lik på villovägar, hotande spritpoliser, alldeles för många präster samt en kista som aldrig verkar innehålla det den ska så är cirkusen snart total.

När: Söndagen den 5/7

Tid: Föreställningen börjar kl 15,00 och håller på ca 2,5 timme

Anmälan: senast den 24/4

Pris: 600 kr /person

Betalning: oss tillhanda senast den 15/5

Busstransfer avgår från Kristianstad, Vinslöv och Hässleholm. Tider meddelas vid anmälan.

Vi kommer att stanna på vägen dit och äta en bit mat på Hamnkrogn i Falkenberg.

Meddela eventuell specialkost vid anmälan.

Det finns möjlighet för de som vill att köpa fika i bodarna inne på området i pausen.

Det här blir en dökul saltstänkt bad-buskis där det är alldeles för trångt i kistan.

TO DÉ





Vi har även planerat några aktiviteter framöver. Såsom räkfrossa, pysseldagar, fisketur, fallteknik och blomsterkurs där vi kan göra någon dörrkrans till jul mm.

PÅSK-CITRONMAZARINKAKA

12–14 bitar

Mördeg

5 dl vetemjöl

200 g smör, rumsvarmt

1 ½ dl strösocker

Mazarinfyllning

200 g mandelmassa

100 g smör, rumsvarmt

2 ägg

1 citron, rivet skal

Glasyr

3 dl florsocker

2 tsk vaniljsocker

4–5 tsk pressad citron

GÖR SÅ HÄR

1. Mördeg: Nyp ihop alla ingredienserna till en deg eller kör dem snabbt i en hushållsmaskin. Sätt ugnen på 180 grader.

2. Tryck ut degen i en springform med löstagbar kant, 23–24 cm i diameter klädd med bakplåtspapper i botten. Degen ska sticka upp några centimeter på kanterna. Ställ degen i kylan i ca 20 min.

3. Mazarinfyllning: Tvätta citronen och riv citronskalet fint.

4. Riv mandelmassan grovt.

5. Vispa ihop mandelmassa och smör med en elvisp i en bunke. Tillsätt äggen och citronskal och fortsätt vispa till en slät massa.



6. Bred ut mazarinfyllningen på mördegen.

7. Grädda kakan längst ner i ugnen i 42–43 min. Låt den kallna helt i formen.

6. Blanda florsocker, vaniljsocker och citronsaft till en bredbar glasyr. Anpassa mängden citronsaft så att glasyren blir lagom bredbar.

7. Bred ut glasyren på kakan. Låt den stelna i kylan.





Nordvästra Skånes lokalförening

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

Kansli:

Kurirgatan 1

254 53 Helsingborg

Mobil: 0730 655474

E-mail:

nordvastraskane@rtp.se

Hemsida: www.rtp.se/nordvastraskane

Kontaktperson ordförande

Marianne Möllerstedt

Tel: 0730 655 474

Fjärilens redaktion:

Ny bank Nordea

Plusgiro 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

Hej

Hoppas allt väl och att helgerna i början av året har varit bra.

Vi har i Skåne fått uppleva snölandskap.

När du har Fjärilen din hand har vi förhoppningsvis en påbörjad vår.

Verksamheterna är i full gång och fortsätter, nya verksamheter kommer att starta.

Uppdatera dina kontaktuppgifter.

Har du ny mailadress eller telefonnummer?

Sänd gärna dina nya uppgifter på mail till marianne.skane@live.se

Jag har upptäckt att vi har fel telefon nr och mailadress till några av er samt att många inte har meddelat E-post adress.

Jag vill gärna kunna få ut information till er.

Glöm inte att titta in på vår hemsida, där mer information kan komma, Fjärilen finns där och ett album med våra bilder från verksamheterna www.rtp.se/nordvastraskane

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



Glad påsk hälsar styrelsen!



ÅRSMÖTET hölls den 1 mars på Ringstorpsgården

Styrelsens sammansättning för 2026

- **Ordförande** Marianne Möllerstedt
- **Vice orf** Helene Stålkranz
- **Sekreterare** Anita Åkesson
- **Ledamöter** Göran Wallin
Mats Jönsson

YOGA med fokus på andning Måndagar kl 11.30 – 12.30 på Ringstorpsgården.

Ledare: Ingela Larsson
Mobil 0735 299831

E-postingelasyoga@gmail.com

”Varje måndag ses vi en timme, vi genomför yoga 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 joje.wallin65@gmail.com

Kostnad medlemmar: 300:-/termin
Denna aktivitet genomför vi tillsammans med DHR
Fullt pris för ej medlemmar 600:/termin.
Plusgiro 67 82 13-0



Akrylmålning

Målningen är en avstressande aktivitet för alla sin-
nen. Du kan uttrycka dig
med färg och form i en ro-
givande miljö och samti-
digt få en social samvaro.
Inga förkunskaper krävs.



Handledare: konstnär Eva Plume

Kontaktperson: Helene Stålkranz

Genomförs av RTP Skåne

Mer information på sidan 3

Kajakpaddling

Arilds hamn 5 tillfällen, 2 timmar under maj- juni
Med egen instruktör samt utrustning, 2 timmar un-
der maj-juni på söndagar.

Kajakkursen anpassas till deltagarnas förutsätt-
ningar utifrån erfarenhet, sjösäkerhet samt särskil-
da behov.

Genomförs av RTP Skåne

Mer information på sidan 3

Sänd en intresseanmälan:

Kontaktperson för dessa båda aktiviteter är
Skånes distrikts representant Helene Stålkranz
maila: staliz67@gmail.com



Kreativ textilverkstad

Lär dig något nytt i din
takt. Testa ett handarbete
per gång eller jobba med
samma.

Sticka, virka, makramé,
tunisisk virkning/hakning
eller att brodera.



Foto: Anita Åkesson –
Kreativ Textilverkstad

Genomförs av RTP Skåne

Mer information på sidan 3





IR Bastu

Psoriasisförbundet erbjuder oss RTP medlemmar att basta för 30 kr. Man får ringa och boka tid till dom på telefonnummer 042 – 281920 och adressen är Närlundavägen 13.

Första gången man solar så skall medlemskortet från RTP visas.

Hur fungerar en Ira-bastu.

Kroppen värms upp direkt av strålningsvärme inte genom varmluft. Värmen tränger upp till 3ggr så djup in i kroppen som vid traditionell bastu. Värmen når ca 4,5 cm in i vävnader och leder och är mycket effektiv för att mjuka upp spända och ömma muskler samt lindrar stelhet och värk. De reumatiker och personer med psoriasisartrit som vi möter i vårt föreningsarbete säger sig att uppleva en betydligt smärtlindring efter Ir-bastu behandling.

Deras öppettider

Vardagar 08.15 – 18.00

Har ni mer frågor om detta så ring Annette och Susanne på psoriasisförbundet.



Medlemmar i personskadeförbundet RTP är välkomna att delta i DHS aktivitetsprogram på Ringstorp. För att se aktuella aktiviteter gå in på www.dhs

Vård, rehabilitering och tillgänglighet är tyvärr ingen självklarhet, det vill vi förändra genom vårt påverkansarbete.

Vad gäller vid avbokning av aktiviteter se sidan 3
Anmälningar till alla våra aktiviteter är bindande se sidan 3
Du vet väl att du kan anmäla dig till alla RTP Skånes aktiviteter.



Hej och GLAD PÅSK!

Vinter med snö kan vara mysigt men när man har svårt att gå kan det bli jobbigt. Jag är glad att våren är på gång, i skrivandets stund är det mesta av snön borta och blommor och blad börjar titta fram. Det är mysigt.

I februari hade vi vårt årsmöte.

Jag sitter kvar som ordförande, Catarina och Gunilla valdes om.

Så här ser vår styrelse ut:

- | | |
|---------------------|-----------------|
| • Sylvi Salomonsson | Ordförande |
| • Håkan Bengtzén | Vice ordförande |
| • Ulf Nilsson | Kassör |
| • Gunilla Sandberg | Sekreterare |
| • Catarina Svensson | Ledamot |

Har du läst hela Fjärilen? Glöm inte att läsa på Skånes sidor!

Där kan du läsa om Skånes aktiviteter. Skåne driver bland annat målar-kurs, föreläsningar, familjedag på Skånes Djurpark och en resa till Born-holm i augusti. Vi i sydöstra Skåne har sittgympa, sång, påskfest, hörsel och grillning. Glöm inte att anmäla dig!

Det var allt för den här gången.

Ta hand om varandra och njut av påskan!

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





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!

Välkommen med din anmälan!



Sång är hälsa för kropp och själ!

Elinore Uvemark är en eldsjäl, en glad och positiv sångerska, musiker och körledare och nu ska vi få träffa henne igen.



Att sjunga tillsammans med andra ger inte bara glädje, det gynnar också hälsan, bland annat så sänker det stressnivåerna, stärker immunförsvaret och förbättrar andningen och hållningen. Kort sagt, man mår bra av att sjunga!

Kom och sjung tre tisdagar i Korsvirket kl 16.00 den 17 mars, den 28 april och den 12 maj tillsammans med Elinore!

Glöm inte att anmäla dig till en, två eller tre gånger! Vi bjuder på fika!

Påskfest

Tisdagen den 31 mars firar vi påsk i Korsvirket. Vi har **knytkalas** så ju tidigare du anmäler dig desto större chans har du att välja vad du vill ha med dig.

Mellan maten och kaffet har vi en informationsstund och ett litet quiz. Naturligtvis får vinnaren ett pris. **Välkommen med din anmälan senast den 17 mars!**



Hörsel

Vad vet du om hörsel?

Vad vet du om örat?

Om hörapparat? Om plötslig hörselnedsättning?

Om tinnitus?

Du kan ställa alla dina frågor till Ingrid Karlsson från HRF när hon kommer till Korsvirket och berättar om hörsel.



Vi träffas kl 18.00 den 14 april. Observera! Tiden! Vi bjuder på något lätt att äta och dricka.

Välkommen med din anmälan senast 7 april!

Grillfest

Vi avslutar vårens medlemsmöten med grillning. Plats är i dagsläget inte klart.

Vi bjuder på korv med bröd, ketchup, senap, rostad lök och annat smått och gott.

Kaffe och kaka blir det också. Vi hoppas på en varm och solig dag. OBS! Kläder efter väder!

Välkommen till grillningen tisdagen den 26 maj kl 16.

Anmälan senast den 18 maj.





Vilket ljuvligt julbord vi hade! Så mycket gott och alla kom hungriga.



Räkkväll i Korsvirket. Huset fullt, räkorna goda, bra tillbehör, humöret på topp, vad mer kan man önska sig?!



Brandkunskap med Rolf Thulin. En lärorik kväll!



Bornholm 10 – 14 augusti

Vi kommer att bo i Rönne på Griffen Spahotel som ligger alldeles intill havet, nära färjan. Som gäst på hotellet har vi tillgång deras spaområde. Från restaurangen kan du njuta, inte bara av den goda maten, utan också av havsutsikten som är korad till en av de 10 bästa utsikterna på Bornholm.

Hotellet har handikappvänliga rum. Detta betyder att det är trögolv, skjutdörrar till toaletten, duschstol i duschen och justerbara handtag vid toalettstolen.

Detta ingår i vårt paket:

Del i dubbelrum 5 000 kr/person och i enkelrum 6 500 kr/person

- 4 övernattningar
- 4 x 2-rätters middag med efterföljande kaffe/the
- 2 guidade turer tisdag och torsdag kl 10.00 – 16.00
- 1 lunch på guidade turen den 11/8 - fiskbuffé på restaurang.
- 12/8 guidad tur i Rönne eller en dag att göra vad man vill.
- 1 lunch på den guidade turen den 13/8 - 2 goda smörrebröd på restaurang
- Eftermiddags kaffe/the på båda turerna.
- Lunch ingår även dag 3 och 5

Anmälan gör ni under begränsad tid mellan den 7/4 – 16/4 till Carina Sjöberg Sjö
via mail: info@rtpmalmo.se eller på telefon den 7/4, 9/4, 13/4 och 16/4 kl.10.00 – 11.00.

När vi fått in er anmälan så mailar vi ut ett program med alla tider på utresa/hemresa, vad som händer under dagarna och utflykter.

Betalning senast den 30 juni till plusgiro nr:13 80 595-7

