PERSONSKADE FÖRBUNDET RTP

Nyhetsbrev nr 3 augusti 2025

Göteborgs lokalförening















Rätten till livslång rehabilitering

Ordförande har ordet

Oberoende av funktionsnedsättning så är den livslånga rehabiliteringen en grundförutsättning för att vi ska kunna ta vara på livets möjligheter på lika villkor som alla andra i samhället.

Själv har jag varit på många rehabiliteringar från det att jag fick min ryggmärgsskada i början av nittiotalet. I maj i år var jag åter på en bra rehabilitering på Mösseberg i Falköping. Känner varje gång hur stärkande och peppande det är att kunna träna, träffa goa kompisar i en fin miljö under fyra veckor i mitt fall. Rehabilitering ger mig alltid kraft att kunna ta del av livets möjligheter som alla andra i samhället.

Ansökan om rehabilitering sker via remitteringssekretariaten inom VG Regionen. Be att få en läkarkontakt, för att bli hjälpt med att ansöka för extern rehabilitering på följande platser. Telefonnummer till sekretariaten är. Göteborg, södra Bohuslän och södra Älvsborg 031-342 25 80, Norra Bohuslän och Norra Älvsborg 010-435 54 86

Mösseberg i Falköping
Bräcke rehabcenter Mösseberg ligger mitt i den vackra Mössebergsparken i en anrik kurortsmiljö i Falköping. Till Mösseberg kan man ansöka om rehabilitering för neurologiska skador, reumatisk sjukdom och för personer med lymfödem. Mer information finns via deras hemsida https://brackediakoni.se/bracke-rehabcenter-mosseberg/

Fryk Center
Fryk Center ligger i en naturskön miljö i Fryksdalen. Till Fryk Center kan man ansöka om rehabilitering för neurologiska skador, reumatisk sjukdom samt för personer med långvarig smärta. Mer information finns på https://frykcenter.org/

Valjeviken
Valjeviken ligger i en naturskön och havsnära miljö nere i Sölvesborg.
Till Valjeviken kan man ansöka om rehabilitering för neurologiska skador och reumatisk sjukdom. Mer information finns på https://valjeviken.se/

CercaDeTi - Spanien
Rehabiliteringen ligger utanför VG Regionens program för extern rehabilitering. CercaDeTi hjälper dig att ansöka om förhandsbesked för rehabilitering inom EU. För mer information går det fint att ta en kontakt med anläggningen via telefon till 08 287 638 vardagar mellan 10:00 – 17:00.

Tord Hansson
Ordförande RTP Göteborg

Tel: 076-814 05 10
Epost: tord.hansson@telia.com



Aktiviteter & Träffar med stöd från

Okidoki Arkitekter · Göteborgs Stad · Sten A Olssons Stiftelse för Forskning och Kultur · Ängårdsstiftelsen · ABF

Du anmäler dig till aktiviteter per mejl till **goteborg@rtp.se** eller telefon **072-526 66 00.** Du är anmäld först när du fått en bekräftelse med eventuell betalningsinformation. *Vid varje cafétträff bjuder vi på enklare fika. Meddela oss gärna om eventuella matrestriktioner.*

Höstens lunchföreställningar hittar du som bilaga i kuvertet

Poliogruppen



Välkomna till träffarna med poliogruppen som träffas sista måndagen i varje månad mellan 14:00 och ca 15:30 i restaurangen i Hotell Kusten. Vill ni äta lunch innan så brukar vi ses runt 13:00. Polioträffen är en öppen träff där vi delar våra tankar och samtalar om angelägna och aktuella frågor. Datum för hösten är måndagen 25 augusti, 29 september, 27 oktober och 24 november.

Bassängträning



Varmt välkomna till en termin med gruppträning i varmvatten bassäng under ledning av fysioterapeut.
Plats: Högsbo Sjukhus Hus B9.
Dag/Tid: torsdagar kl. 17.00-18.00 med start den 4 september och sista gången den 4 december.
Kostnad: 400 kr/termin
Du ska kunna ta dig i och ur bassängen själv. Begränsat antal platser.
Inför varje termin ska en ny anmälan göras till vårt kansli.

Sjung med oss i kören VassegoÅsitt



Plats: Vinga på entréplan i Hotell Kusten, Kustgatan 10
Dag/Tid: startar onsdagen den 27 augusti 17:30 – 19:30. Därefter onsdagar ojämna veckor. För mer information kontakta tord.hansson@telia.com eller 076 814 05 10

Paddling runt Bohus Fästning i Kungälv



Vi samlas vid Kungälv roddklubbs brygga. Vi paddlar runt den mäktiga fästningen. Ta gärna med familj och vänner, alla behöver inte paddla. Man kan strosa i Kungälvs vackra stadskärna eller vandra runt fästningen som går i en mycket kuperad terräng! Arrangemanget brukar ta 2–3 timmar. Ta gärna med fika som avslutning på bryggan.
Dag och tid: lördag 9 augusti kl. 11.00 (Reservdag söndag 10 augusti)
Kostnad 350 kr per paddlare.
Anmälan: senast 1 augusti till goteborg@rtp.se eller tel. 072-526 66 00

Paddlingshelg på Rossö – *Begränsat antal platser*



Paddlingshelg på Rossö med övernattning. Paddla med oss i det vackra Kosterhavet! Vi bor i våra fina stugor på Rossö ett stenkast från havet. Vi ordnar gemensamt alla måltider.
Vill du komma redan på fredagen 29 augusti så går det fint.
Kanske det kan bli en gemensam kräftskiva 😉
Dag och tid: lördag 30 augusti - söndag 31 augusti
Kostnad: paddling och boende 750 kr/p. Matkostnaderna delar vi på plats.
Anmälan: senast 18 augusti till goteborg@rtp.se eller tel. 072-526 66 00.
Begränsat antal platser.

Botanisera bland dahlior i Nossebro Café & Trädgård



Dag/Tid: lördag 6 september 12:00
Anmälan: Senast onsdag 3 september, så försöker vi samordna samåkning om det går. Magnolia Nossebro Café & Trädgård i Nossebro har stor dahliaplantering, tillgänglig toalett, asfalterade gångar och rullstol att låna ut om man blir trött i benen. Finns Café för den som är fikasugen. Mer information: www.magnolianossebro.se

Bussresa till akvarellmuseet i Skärhamn



Dag/Tid: söndag 7 september 10:00 vid Heden.
Hemresa ca 15:00 och tillbaka i Göteborg ca 16:30
Anmälan: Senast fredag 15 augusti. Meddela om rullstol.
Mer information får du efter din anmälan.
Kostnad: 400 kr inklusive bussresa och inträde
Välkomna till en guidad tur in i en värld fylld av mönster. Utställningen visar ett nytt perspektiv på akvarellmediet genom att utforska dess avgörande roll i designens utveckling och hyllar akvarellens unika bidrag till mönsterskapande och formgivning.

Del av Kattegattleden med drivaggregat eller cykel



Plats: Vi träffas vid parkeringen Välens naturområde
Dag/Tid: söndag den 14 september 12:00
Anmälan: Senast torsdag 10 september till goteborg@rtp.se
Vi cyklar på Kattegattleden från Välens naturreservat ner till Askims nya badplats. Därefter cyklar vi vidare ner till Amundön. Fin naturupplevelse och gott umgänge utlovas. Ta med egen fika.

Café Välkommen – Nu spelar vi musikbingo



Plats: Aktivitetscenter Hotell Kusten, Kustgatan 10
Dag/Tid: onsdagen den 17 september 17:30
Anmälan: Senast torsdag 11 september Musikbingo är precis vad det låter som – man spelar bingo med bingobrickor men i stället för att dra bollar med nummer på spelar man en låt!

Rid med oss på Lunna Ridklubb
Plats: Lunna Ridklubb, Rödbo Lunnaväg 10 Kungälv
Dag/Tid: söndag 28 september kl. 13:00 **Kostnad:** 350 kr
Anmälan: Senast onsdag 24 september till goteborg@rtp.se 072-526 66 00



Att rida med en funktionsnedsättning, ger en känsla av både frihet och glädje. Ridklubben har ramp och taklift, dessvärre finns just nu bara 2 hästar som är tränade vid liften. Bra om du kan ta med egen medhjälpare vid ridningen.
Max 6 personer varav 2 ryttare i behov av lift.

Café Välkommen – Chalmers Industriteknik om universell utformning
Dag/Tid: onsdag den 1 oktober 17:30
Plats: Aktivitetscenter i Hotell Kusten, Kustgatan 10
Anmälan: Senast fredag 26 sep. till goteborg@rtp.se eller tel. 072-526 66 00



Kom och lyssna på Anna Carlsson, forskare vid Chalmers Industriteknik som berättar om hur vi kan förebygga olyckor och skador när vi rör oss i trafikmiljön och skapa en säker mobilitet.

Café Välkommen – Att leva med nack- och lätt hjärnskada
Plats: Aktivitetscenter Hotell Kusten, Kustgatan 10
Dag/Tid: onsdagen den 15 oktober 17:30
Anmälan: Senast fredag 10 oktober



En träff med vår medlem Marie Rosén som drabbades en Whiplashskada 1998. Marie delar med sig av att leva med en nackskada och ger oss lite tips om olika metoder som har lindrat och förbättrat skadan. Här finns det chans till mycket dialog om tips och frågor

Café Välkommen – Inspiration fotografering
Plats: Aktivitetscenter i Hotell Kusten, Kustgatan 10
Dag/Tid: onsdagen den 29 oktober 17:30.
Anmälan: Senast torsdag 23 oktober till goteborg@rtp.se eller tel. 072-526 66 00

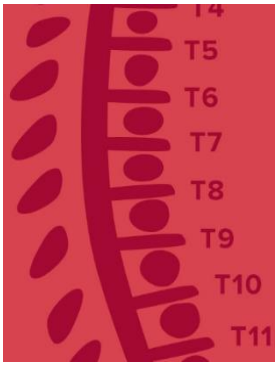


Träffa P-o Alfredsson som ger oss en visuell berättelse genom sina fantastiska foton. P-o är verksam inom bland annat gruppen Gatufoto Göteborg.

Tips till vårt Café Välkommen
På våra caféträffar tar vi upp ämnen som kan dels stärka vårt påverkansarbete, dels där man som medlem får med sig lite kunskap av aktuella ämnen. Vi vill gärna ha in tips om ämnen vi kan ta upp på våra caféträffar under kommande år. Tips lämnas till kansliet via mejl goteborg@rtp.se

Göteborgs lokalförening i RTP finns på Facebook och Instagram. Gå in följ och gilla – Sök **RTP Göteborg**

Inspirationsdag för ryggmärgsskadade – *FÖRST TILL KVARN* 😊



Plats: Vinga på entréplan i Hotell Kusten, Kustgatan 10
Dag/Tid: tisdag 11 november 13:00 – ca 17:30
Anmälan: Öppnar 25 augusti. Sista anmälningsdag är 2 november till www.ryggmargsskadecentrum.se/inspiration/
Årets inspirationsdag fokuserar på livets glädjeämnen och existentiell hälsa – alltså vår förmåga att förhålla oss till livet, söka mening och finna en känsla av tillhörighet. Programmet bjuder på föreläsning, inspirerande panelsamtal och goa erfarenhetsutbyten. Inspirationsdagen är ett årligt samarrangemang mellan Ryggmärgsskadecentrum i Göteborg och RTP Göteborg.

Café Välkommen – Träffa Hjälpande tassar



Plats: Aktivitetscenter Hotell Kusten, Kustgatan 10
Dag/Tid: onsdagen den 12 november 17:30.
Anmälan: Senast torsdag 6 november
Vår medlem Mia Bertram från Hjälpande Tassar kommer med sin goa hund Zelvie att berätta och visa vad föreningens verksamhet innehåller. En del av föreningens förare har någon typ av funktionsnedsättning och deras hundar är då utbildade assistanshundar.

Julbord med RTP Göteborg



Dag/Tid: söndag 23 november 13:00 - 17:00
Plats: L´s Resto, Lindholmspiren 5, Lindholmen.
Kostnad: 275 kr för medlemmar i RTP Göteborg. 375 kr för övriga. Ta med dig en kompis som kan bli medlem för 95 kr!
Anmälan: senast onsdag 25 oktober. Anmälan är bindande. Meddela om du har rullstol i anmälan.

Inspiration medicinsk yoga



Dag/Tid: onsdag 26 november 17:30 – 19:30
Plats: Fungera Rehab, Gullberg Strandgata 6 Göteborg
Anmälan: senast fredag 21 november.
Låt dig inspireras av en kväll med information och att kanske prova på en enkel mediyoga. Fungerar liggande som sittande. Inga detaljer är ännu spikande, då vi just nu är i planeringsstadiet. Bland annat kan datum och tid komma att ändras. Mer information får du vid anmälan.

Vill du vara en del som kommer med idéer av föreningens olika aktiviteter inom Kultur & Nöje, Friluftsliv & Hälsa samt inom vårt påverkansarbete? Skicka då ett mejl till vårt kansli goteborg@rtp.se alt. Ring 072-526 66 00.



Vi tipsar

Samtal i livet med nya förutsättningar



En förebildscoach är bra på att lyssna, inspirera och visa på möjliga vägar framåt. Därför är coachsamtalet ett utmärkt tillfälle att prata om saker du vill förändra eller svårigheter du behöver hantera i din livssituation. Men du kan också ta upp dina tankar om det som känns svårt i vanliga vardagliga sammanhang.

Du som lever med en amputation, ryggmärgsskada eller följderna av en hjärnskakning/lätt hjärnskada kan få hjälp av en förebildscoach. Om du själv lever med följderna av en skada, är anhörig är du välkommen att mejla till coaching@rtp.se eller ringa förbundskansliet på telefon 08-629 27 80.

Träna med Rullegruppen Göteborg



Rullegruppen Göteborg skapar möjligheter för alla att utöva regelbunden träning med rullstol i grupp inomhus och utomhus. Träning sker varje torsdag 18.00 - 20:30. Välkommen till Pjäshallen på Övre Kaserngården 8 Kviberg. För mer information, skicka ett mejl till rullegruppengoteborg@gmail.com

Lär dig mer om långvarig smärta

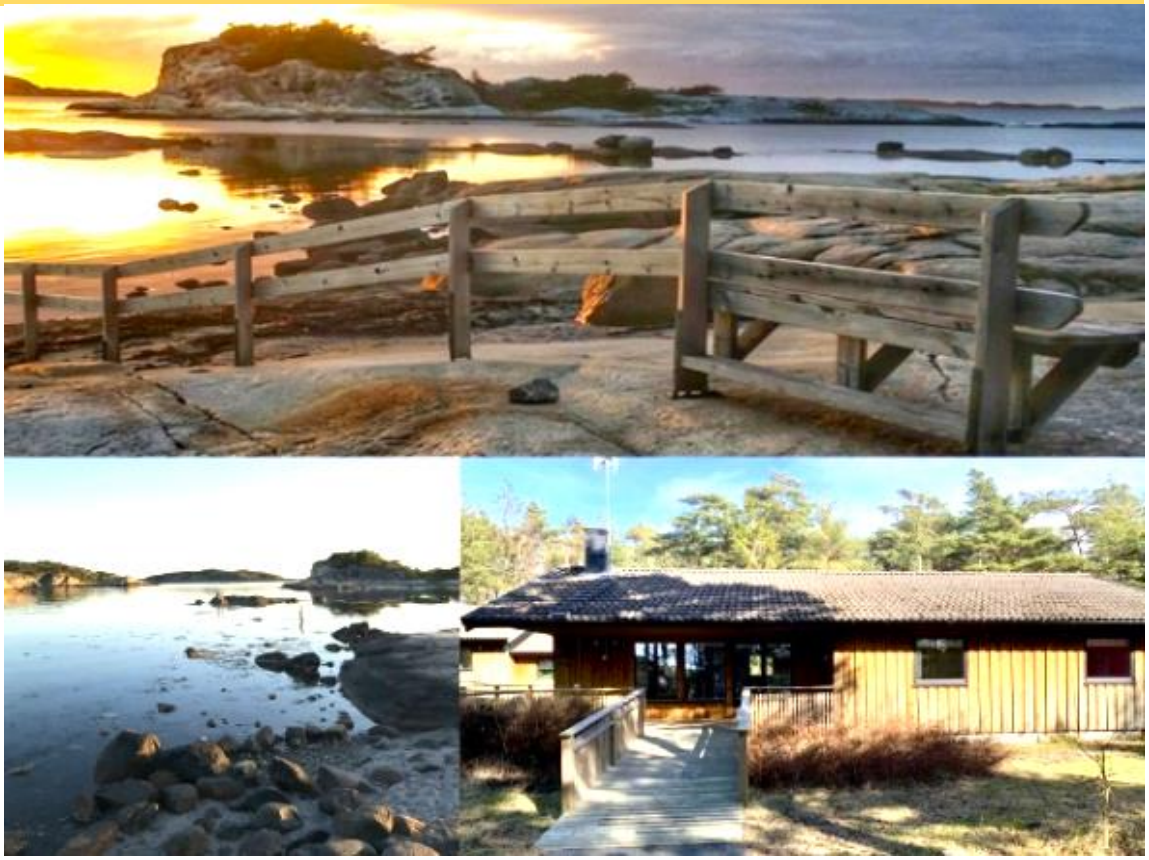
Det är påfrestande att ha ont under lång tid. Långvarig smärta kan utöver själva smärttillståndet också leda till andra besvär. Du kan exempelvis ha svårt att sova, röra på dig, göra hushållsarbete eller delta i sociala aktiviteter. Relationer, arbete och fritidsaktiviteter kan ibland också begränsas.

Långvarig smärta är utbrett både i Sverige och i andra länder. Studier har visat att mellan 20 och 50 procent av den vuxna svenska befolkningen har långvarig smärta.

Bland medlemmarna i Personskadeförbundet RTP är det mycket vanligare att leva med långvarig smärta. I en medlemsundersökning svarade 68 procent av medlemmarna att de lever med långvarig smärta. Hos medlemmar med nackbesvär var siffran så hög som 92 procent.

Det är bra att ha kunskap om smärta, dels för att du ska kunna förstå och hantera din egen smärta och dels för att lättare kunna prata om dina besvär med vården. På förbundets hemsida https://rtp.se/ finns det bra webföreläsningar om smärta. Sök på https://rtp.se/langvarig-smarta/

Distriktets fina stugor på Rossö



Som medlem i Personskadeförbundet RTP kan du hyra vårt distrikts anpassade stugor på Rossö. Stugorna ligger i en fantastisk naturmiljö och i direkt närhet till Kosterhavets Nationalpark strax söder om Strömstad.

För mer information och bokning gå in på hemsidan www.rtp.se/om-oss/lokalforeningar/goteborg-bohuslan/ Där hittar du intresseanmälan.

Du kan även mejla till vårt kansli goteborg@rtp.se alt. Ringa 072-526 66 00 för att bli guidad vidare.

RTP Göteborg tackar våra bidragsgivare för sitt generösa stöd

Okidoki Arkitekter

Göteborgs Stad

Sten A Olssons Stiftelse för Forskning och Kultur

ABF

Änggårdsstiftelsen

Göteborgs lokalförening i Personskadeförbundet RTP
Besöksadress: Slottsskogsgatan 18 (huset bredvid Dalheimers Hus)
Postadress: Slottsskogsgatan 18, 414 53 Göteborg. Orgnr: 857208–3882
Telefon: 072-526 66 00. Telefontider måndag, onsdag och fredag 09:30-12:00
Mail: goteborg@rtp.se Hemsida: https://rtp.se/goteborg