



Nr 4
2020

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.

I skrivande stund skiner solen, dahlorna blommar fortfarande och allt ser fridfullt ut.



Men vi vet att detta år har varit fullt av undrande och isolering på grund av pandemin.

Verksamheter stängdes ner redan tidigt under våren, sommarn gick och oddsen blev något bättre, i september startades delar av verksamheterna igång men det var trögt efter så långt uppehåll och vi tappade medlemmar. Distriktet och lokalföreningarna har under hösten sökt bidrag för att starta upp 2021 med full verksamhet trots bakslaget i oktober.

Fjärilen är full av gamla och nya aktiviteter inför nästa år. Som medlem är du olycksfallsförsäkrad då du deltar i någon verksamhet, det gäller även till och från den plats där verksamheten är.

Du har möjlighet i mån av plats att delta i alla lokalföreningarnas aktiviteter.

Mellan tidningens utgåvor kan du gå in på hemsidan www.rtp.se där finns Skånes distrikts och lokalföreningarnas hemsidor för att ta del av information och nyheter. Där hittar du också vår tidning Fjärilen.

RTP Skånes årsmöte hålls söndagen den 11 april 2021

Ombuden till årsmötet väljs på lokalföreningarnas årsmöten som är öppna för medlemmarna.

Antal ombud varje lokalförening kan välja styrs av antalet medlemmar den 31 dec 2020.

Motioner till årsmötet kan framställas av lokalföreningarna, motionerna skall vara insända senast den 21 mars 2021

Vänligen Marianne

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: Marianne Möllerstedt

Redaktion:

Se respektive lokalavdelning

Layout: Ann-Kristin Freijd, Höörs Tryckeri

Tryckeri och grafisk form: Höörs Tryckeri, Höör

Annonsering: RTP Skåne Marianne Möllerstedt

tel. 046- 77 61 95. e-mail marianne.skane@live.se

Nästa utgivning: vecka 12

Manusstopp nästa nr: 15/1 2021

Framsidan, fotograf: Evelinn Krell som också gjort buketten.



Hej på er alla!

Nu har hösten passerat och vi är mitt i vintern, klockan är justerad och julfriden väntar. Coronan fortlever och vi måste fortsätta att vara rädda om varandra, mer än vanligt. I detta nummer kan ni läsa om vad som händer första kvartalet, vi hoppas kunna genomföra dessa aktiviteter. En lite brasklapp får vi allt ha med att det kan bli inställt, men fortsatt ändå anmäla er till de olika aktiviteterna

Styrelsen önskar alla en God Jul och Gott Nytt år!



Kansliet har jultängt mellan 21/12-10/1

Tel 040-91 64 55 , info@rtpmalmo.se , Swish nr 123-347 65 46
Vi ber alla att uppdatera era mailadresser och telefonnummer

Årsmöte

**Malmö lokalförening i Personskadeförbundet RTP,
kallar till årsmöte söndagen den 7 mars 2021 klockan 13.00-16.00.
På Limhamns folketshus.**

Motioner till årsmötet skall vara kansliet,
tillhanda senast den 1 februari 2021.

Möteshandlingarna kommer att finnas tillgängliga på kansliet
fjorton dagar innan, ni som vill ha dom på mail,
meddela detta på mailen innan den 8 februari.

Lättare förtäring serveras efter årsmötet.

**Anmälan om deltagande skall göras senast den 11 februari
till kansliet eller via mail**

Styrelsen hälsar er hjärtligt välkomna

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

Fjärilens redaktion:

Carina Sjöberg Sjö
[carinasjobergsjo@hotmail](mailto: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



Öppet Hus/Diskussionsforum

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



2 februari, 2 mars

Tänk på att anmälan måste göras senast fredagen innan till Inger Ljungqvist på

Tele: 0706- 12 08 62

Tid: 10.00-12.00

Fika: 20 kr, betalas på plats.

Plats: Industrigatan 33, Malmö

Hantverksgruppen

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 under första kvartalet:

24 februari, 31 mars

Fika serveras.

Anmälan: senast måndag innan träffen till kansliet.

Tid: Välkommen mellan 13.00–16.00

Plats: Industrigatan 33, Malmö

Fika: 30 kr, betalas på plats

Akrylmålning

Akrylmålning med start den 4 februari (8 ggr)

Anmälan till kansliet senast 14 januari på tel. 040 916 455 eller mail info@rtpmalmö.se



Tid: 9.30-12.45

Plats: Mosaiken Porslinsgatan

Pris: 700 kr medtag eget material.

Avgift: Betalningen skall vara RTP tillhanda senast 28/1

Detta är ett samarbete med ABF

Malmö Opera

Lördagen den 27 mars går vi på **Allsång med Rickard Söderberg på Malmö Opera**, och som alltid när det gäller Rickard Söderberg så kan publiken vara säker på både en och två överraskningar från hans glittrande rockärmen.

Anmälan senast den 21 januari

Tid: 13.00

Plats: Malmö Opera

Pris: 100 kr/person

Betala inget förrän ni fått besked av oss



Fotograf: Andreas Paulsson, Malmö Opera

Kommande aktiviteter under 2021

Medlemsmöte

Dagspa

Heldagsutflykt

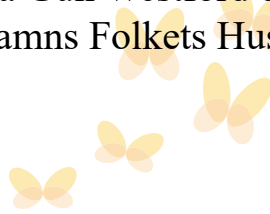
Restaurangbesök,

Håll utkik !!!!

**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.**



Föredrag av Ewa Gun Westford den 5/10 på
Limhamns Folkets Hus



Allsångskväll på
Limhamns Folkets Hus den 18/9





Mellersta Skånes lokal förening

- Lund
- Staffanstorp
- Burlöv
- Lomma
- Kävlinge
- Svalöv
- Landskrona
- Eslöv
- Höör
- Hörby

Kansli

Annegården
Skansvägen 5
226 49 Lund

Mobil: 0721-83 27 44

Telefontid:

tisdag-onsdag kl.10.00-12.00

E-mail:

rtp.mellerstaskane@live.se

Hemsida:

rtp.se/mellerstaskane

Kontaktperson:

Ordförande:

Agneta Ragnarsson

Fjärilens redaktion:

Agneta Ragnarsson
rtp.mellerstaskane@live.se

Plusgiro 79 32 48-6

Redaktionen

Har du något du vill dela
med dig av i vår tidning?
Slå då mig en signal
eller sänd ett mail så
ringer vi upp dig.

Kära medlemmar!

Hoppas att ni har haft en skön höst och kunnat njuta av de vackra dagarna med sol och hög luft trots den osäkra tid vi lever i. Vi hann genomföra några aktiviteter i september och oktober som både vi och ni som var med är glada och tacksamma för. Men i skrivande stund stänger vi återigen, i enlighet med Region Skånes och Folkhälsomyndighetens råd.



Vår stora önskan för oss alla inför julen i år är att vi får ett bättre 2021.

*Önskar er alla en riktig God Jul och ett Gott slut på 2020.
Styrelsen/Agneta*

Eva Oldenburg

har lämnat oss
efter en tids sjukdom.

En god vän och medarbetare i styrelsen
som alltid tog sig tid att tänka
på andra och visa omsorg.
Eva lämnar ett stort tomrum efter sig

Tack för vad du givit, tack för vad du var.
Tack för ljusa minnet som du lämnat kvar.

/ Styrelsen



Kansliet

Telefontid helgfri tisdag och onsdag kl. 10.00 – 12.00 på

mobil 0721-83 27 44. Vi har ingen anställd på kansliet så det kan hända att vi inte kan svara, men snälla lämna då ett meddelande eller sms så hör vi av oss så fort vi kan. Sänd gärna mail till: rtp.mellerstaskane@live.se
Vi håller julstängt 9/12 – 8/1

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.



KALLELSE

Årsmöte söndagen den 7 mars 2021

Åkersbergs Stiftsgård i Höör

Kl. 12.00 Lunch

Kl. 13.00 Förhandlingar

Kl. 15.30 Avslutar med kaffe.

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari.

Anmälan om deltagande senast den 31 januari på telefon eller mail.

Glöm inte att anmäla om Du har specialkost

Ni som kan tänka er att få möteshandlingarna på mail meddela oss detta senast den 17 februari.

Välkomna!

Bassängträning

På Billingshäll i Kävlinge fredagar kl. 13.30 – 14.30

Vårens bad startar den 29/1.

Vi tränar efter egen förmåga till musik och med en lugn och trygg ledare Pia Tiensuu.

Det kan finnas platser kvar, om Du är intresserad så hör av dig.

Kontaktperson Margareta Lindgren tel 0709 70 98 35.

På Habo Gård i Lomma måndagar kl. 14.00 – 15.00

Vårens bad startar den 18/1.

Det kan finnas platser kvar, om Du är intresserad så hör av dig.

Kontaktperson/ledare Marianne Ohlsson
tel. 0703 59 27 53



Foto: Ann-Kristin Thönnersten Nilsson

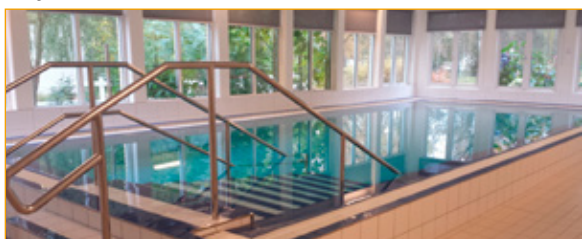
**Spatträff på Habo Gård den
19 februari kl. 13.00-15.00**

Njut av ett välgörande bad i varmvattenbassäng och koppla av i en väldoftande bastu.

Färsk och torkad frukt samt kall dryck serveras i badet. Efter badet serveras paj, sallad, dryck, kaffe och kaka i matsalen.

Anmälan: Max 10 personer senast 27 januari.

Kostnad: 100 kr/person. Inbetalas senast 29 januari.



Teprovning den 10 mars

Tehuset Java i Lund kl. 19.00 – ca 21.00.

Denna pärla med lant-handelskänsla och personlig service grundades redan 1932. I butiken hittar du både det gedigna, traditionella och det överraskande nya oavsett om det gäller kaffe, te eller personligt präglade gåvor. Butiken vann 2019 priset Årets Butik i Lund City Award.



Anmälan: senast den 24 februari

Kostnad: 50 kr/person. Inbetalas senast den 26 februari.



Blomsterkurs den 23 mars

kl. 17.00- 21.00

Nu är det dags att fixa årets Påskarrangemang hos Blomster Pågen i Bjärred.

Avgiften inkluderar allt material, soppa och fika under kvällen.

Anmälan: senast den 17 februari

Kostnad: 400 kronor.

Inbetalas senast den 24 mars



Kammarmusikfestivalen i Karlskrona

Är du intresserad av att följa med till Kammarmusikfestivalen i början på juli?

3 övernattningar med helpension, konsertbiljetter och konstnärlig ledare.

Kostnaden kommer att ligga på ca 2 500 kr/person, beroende på hur mycket vi blir beviljade i bidrag.

Gör en intresseanmälan senast den 30 april.

Kontaktar er direkt efter sista anmälningsdag angående mer information och prisuppgifter.



Qigong den 6 april

Vi träffas på Habo Gård kl. 11.00 – 13.00 för en timmes prova-på Qigong med instruktör Patrick Bacquin.

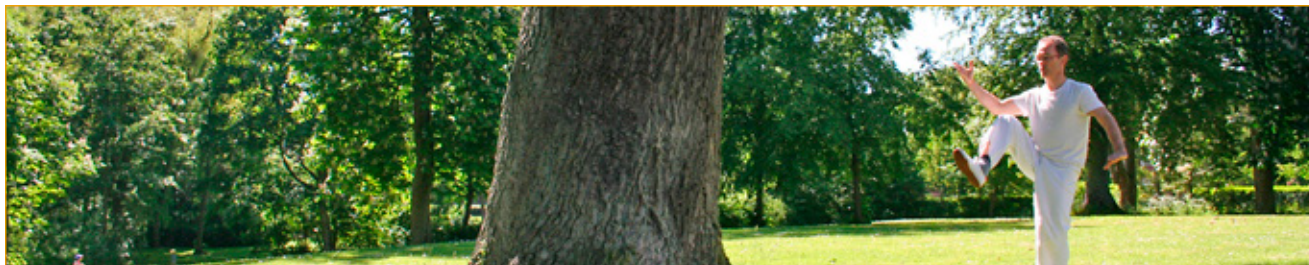
Bekväma kläder rekommenderas.

Efter passet serveras dagens lunch med sallad, dryck och kaffe/te och kaka.

Anmälan: senast den 10 mars

Kostnad: 100 kr/person.

Inbetalas senast den 20 mars



Hämtat från Patrick Bacquin hemsida

Mer information i nästa nummer av Fjärilen om följande:

Seniordagar på Mossbylund

Föreläsning 25 maj om Spöken

OBS Information via mail/dator – mobil/sms – telefon.

I dessa tider så hade det varit bra att ha uppdaterade mailadresser till er som har tillgång till dator.

Till er som har mobil eller vanlig telefon-har vi rätt uppgifter till er?

Hör gärna av er så uppdaterar jag era uppgifter. Då kan vi snabbt nå ut med information, påminnelser om aktiviteter eller något som rör den skadegrupp ni tillhör.

/Agneta



Detta är ett samarrangemang mellan Mellersta Skåne och Nord Skåne

Bussresa till Danmark 24 april

Samling i Lund på Skansvägen 5 kl. 08.45 avfärd kl. 09.00
Handikapp buss med vår trevliga chaufför Urban vid ratten.
Förmiddagen gör vi ett besök på Botaniska Haven i Köpenhamn
Lunch med Dansk fläskstek & äpplekaka och kaffe/te
Eftermiddagen besöker vi Torvehallarna.
Därefter en guidad tur i Köpenhamn med buss.

Kostnad 300 kronor /person

Anmälan till Mellersta Skåne: Senast den 24 februari till Agneta på tel 0721-83 27 44
eller maila till rtp.mellerstaskane@live.se
Inbetalning till vårt PG konto 79 32 48-6 senast den 31 mars.

Anmälan till Nord Skåne: Senast den 24 februari till Britt-Marie på tel. 0733-46 81 28
eller maila till bmharsten@gmail.com
Inbetalning till vårt PG konto 480 38 43-4 senast den 31 mars.





Nord Skåne lokal förening

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

Kansli:

Ordförande: Per Jakobsen
Tel. 0702 41 82 57

E-mail:

per.kjaerholm@telia.com

Kassör: Camilla Svensson,
Tel: 070-866 88 55

E-mail:

camilla64svensson@gmail.com

Ledamöter:

Britt-Marie Harsten

Tel: 0733-46 81 28

E-mail: bmharsten@gmail.com

Ola Håkansson

Tel: 0708 16 35 15

E-mail:

olah0216@gmail.com

Kontaktperson:

Ordförande: Per Jakobsen

Tel. 0702 41 82 57

E-mail:

per.kjaerholm@telia.com

Fjärilen redaktion:

Hemsida:

rtp.se/nordskane

Plusgiro: 480 38 43-4

Kära medlemmar i Nord Skåne!



Det här året har varit det konstigaste många av oss upplevt. Det mesta vi planerat har fått ställas in. Nu står Julen för dörren, en Jul som vi i skrivande stund inte vet om man kan fira med sina nära och kära. Vi vill tacka er alla som håller ut och kämpar på!

*Vi önskar er en så God Jul som möjligt och ett bättre Nytt År.
Hoppas vi kan ses snart!
Styrelsen/Britt-Marie*

KALLELSE

Årsmöte 2021

Söndagen den 7 februari på Finja Bygdegård

Kl.12.00 Förtäring

Kl.13.00 Förhandlingar

Kl.15.00 Avslutning

Motioner skall vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari

Anmälan tisdagar och onsdagar kl. 10.00 – 12.00

senast den 13 januari.

Till Per Jakobsen tel. 0702 41 82 57

eller e-post: per.kjaerholm@telia.com

Glöm inte att tala om i fall DU ska ha specialkost.

Vad gäller vid anmälningar/avbokningar av våra aktiviteter?

Anmälningar till alla våra aktiviteter är bindande efter sista anmälningsdagen. I mån av plats så är medlemmar från övriga lokalföreningar välkomna. Eventuell avbokning måste ske senast 1 vecka innan aktiviteten startar. Är det så att vi bokar upp t.ex. hotell, resor, biljetter så måste vi ha din avbokning minst 4 veckor innan start. Vid senare avbokning än så krävs läkarintyg.



Badet i Kristianstad

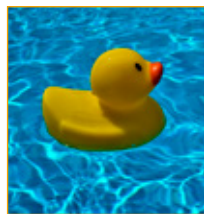
I nuläget vet vi inte om och hur det blir med badet i varmvattenbassängen på Centralsjukhuset i Kristianstad.



Detta på grund av att sjukhuset inte vet just nu hur bassängtiderna ska utnyttjas av externa grupper till nästa år. Beroende på hur det utvecklar sig med Covid19. Vi återkommer så fort vi har fått besked från CSK.

Bassängträning på Tivolibadet i Kristianstad

Styrelsen har bestämt att undersöka möjligheten för våra medlemmar att ha rehabgymnastik i varmvattenbassängen på Tivolibadet till vårterminen.



Det finns grupper på tisdagar och fredagar kl. 14.00. Vi vill undersöka om vi kan starta en egen grupp för våra medlemmar där då gruppen på CSK är fullteknad och kön är lång.

Kostnad och tid är inte fastställd i nuläget men meddela gärna om ni är intresserade av att vara med i gruppen.

Intresseanmälan: senast den 15 januari

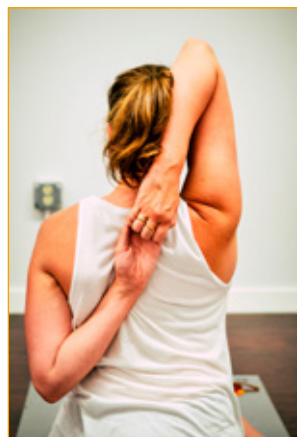
Till Britt-Marie Harsten tel. 0733-468128 eller e-mail bmharsten@gmail.com

Yoga

Vi fortsätter med vår yoga på **onsdagar kl. 15.50-16.35**, med **start den 3/2**.

Vi kommer att hålla till på Magasinsgatan 2 i Kristianstad.

Vi har bokat 15 gånger med vår yogainstruktör Rebecka Magnusson.



Kostnad:

750 kronor/person.

Anmälan: senast den 14/1 till Camilla på tel: 0708-668855

eller E-post: camilla64svensson@gmail.com

Inbetalning: sker till vårt

PG nummer: 480 38 43-4 senast den 19/1.

Blomsterbindning

Den 18/2 kl. 18.30 och den 25/3 kl. 18.30

På Violas Design i Kristianstad. Vi kommer att gå vid två tillfällen och dessa kvällar får vi botanisera bland en massa härliga blommor och pynt.

Kostnad: 350 kronor för båda gångerna.

Kan man bara gå vid ett tillfälle kostar det 175 kronor.

Anmälan: senast den 5/2 till Camilla på tel: 0708-668855

eller E-post: camilla64svensson@gmail.com

Inbetalning: sker till vårt

PG nummer: 480 38 43-4 senast den 10/2.



Ulltovning

Måndagen den 19/4 kl 17.00

Måndagen den 17/5 kl 17.00



Då träffas vi för att skapa något i ull som är säsongsbetonat.

Eventuellt utomhus den 17/5.

Vi håller på i ca 2,5-3 timmar.

Vi kommer att vara i Mjällby, adress meddelas vid anmälan.

Kostnad: 250 kronor/person.

Då ingår material och gofika.

Anmälan: senast den 1/4 till Camilla på tel. 0708-668855 eller

E-post: camilla64svensson@gmail.com

Inbetalning: sker till vårt PG nummer: 480 38 43-4 senast den 6/4.



Den här hösten har passerat utan att vi kunnat träffas på alla de aktiviteter som varit planerade. Pandemin har styrt oss och begränsat tillvaron. Vi får hoppas på en ljusare vår. Två träffar har vi ändå lyckats genomföra.

Blomsterbindning på Viola Design.

Måndagen den 12 oktober var det 5 personer som fick komma och bli inspirerade av Eva i hennes härliga blomsterhandel.

En höstbukett stod på programmet men det är också fritt fram för egna idéer.

Lite fika hann vi få och många glada skratt, men tiden går alltid fort sådana kvällar.



Medlemsmöte i Hässleholm

Torsdagen den 22 oktober hade vi en medlemsträff i vår lokal på Löjtnant Granlunds väg.

I lokalen som vi delar med handikappföreningen Klinten var vi 12 stycken medlemmar som samlades för att lyssna på ett föredrag.

Osteopaten Gabriella Bragée berättade på ett informativt och trevligt vis om osteopati, som är en form av manuell medicin. Den är internationellt erkänd och väletablerad i många länder i Europa. Vi fick veta lite om historiken och hur en osteopat jobbar.



RTP bjöd på fika och delade ut informationsblad om olika skadegrupper samt reflexer, parkeringsskiva m.m.





Vad har hänt efter Årsmötet den 1 mars.

Allt stängdes ner det blev turbulens i föreningsverksamheten.

Hösten gjorde sitt intrång och verksamheterna satte fart igen fortfarande med en viss osäkerhet under hela hösten, vi fick stoppa verksamheterna under en tre veckors period på Region Skånes rekommendationer.



Men året är nu snart till ända. Vi kan bara hålla tummarna att coronaviruset är under kontroll nästa år för vi behöver så väl våra möten.

Ett tack till er alla som varit behjälpliga att genomföra verksamheten. Det är sökt bidrag till våra verksamheter 2021 vi är optimister. Hoppas det finns något för dig som kan vara av intresse

*God Jul Gott Nytt år
Önskar styrelsen*

Inbjudan till årsmöte 2021

Söndagen den 14 mars kl. 12.00 på Ringstorpsgården

Motioner till årsmötet skall vara styrelsen tillhanda senast den 25 februari.

12.00 serveras det smörgåstårta, dryck, kaffe och kaka.

13.00 startar förhandlingarna

14.30 avslutning

Årsmöteshandlingar;

Föredragningslista, Verksamhetsberättelse, Ekonomiskredovisning för 2020, Verksamhetsplan och Budget för 2021 samt underlag för beslut sändes ut till anmälda deltagare 14 dagar innan årsmötet.

Handlingarna finns även att tillgå på vår hemsida www.RTP.se/nordvastraskane efter den 25 februari

Gör din anmälan senast den 1 mars om du önskar förtäring

Till Marianne 046-77 61 95 eller mejla marianne.skane@live.se

Glöm inte att tala om ifall du har specialkost

STYRELSEN HÄLSAR ALLA HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

Inbjudan till årsmötet meddelas endast på detta sätt.

Nordvästra Skånes lokalförening

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

Kansli:

Kurirgatan 1
254 53 Helsingborg

Mobil: 0761 - 63 14 88

E-mail:

marianne.skane@live.se

Hemsida:

www.rtp.se/nordvastraskane

Kontaktperson ordförande

Marianne Möllerstedt

Tel: 046-77 61 95

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



Våren och sommarn 2021

Inför 2021 har det planerats och sökts bidrag för följande aktiviteter och det hoppas vi på positivt bemötande av bidragsgivarna.

Bassängträning på Ramlösa Bad

Med start den 13 januari Onsdagar kl. 18.00 –19.00
Bassängträning med ledare Lena Engkvist och till musik i 34-gradigt vatten. Det varma vattnet gör gott för trötta leder och muskler. Alla tränar efter egen förmåga och gör inga rörelser som inte känns bra för kroppen.

Kostnad: 250: -/ termin för medlemmar, fullt pris för ej medlemmar 1.600:-/ termin

Vill du ha information eller vara med i gruppen så ring Lena Engkvist tel. 042- 13 18 70 eller E-posta engkvist.lena@telia.com



ANDNINGSYOGA

Vi startar till våren med 16 tillfällen torsdagar mellan kl 11.15 till 12.15 med **start den 21 januari** på Ringstorpsparken. Ledare Michael Grönhed



Andningsyoga gör det lättare att hitta fokus och avslappning för att förebygga stress, ångest, depression, stelhet och ohälsa. Alla utgår från sina egna förutsättningar och sittande. Passet avslutas med kroppsscanning och en stunds meditation.

Vill du vara med så ring eller skicka ett sms till Göran Wallin
Tel 0733-846125 eller E-post jojje.wallin65@gmail.com

Kostnad medlemmar 250:-/ termin Denna aktivitet genomför vi tillsammans med DHR
Fullt pris för ej medlemmar 750:/termin.

Promenad, kultur & fotogrupp.

Vi ses varje första torsdagen i månaden kl. 11.00

Vi träffas 10 ggr över året. Varje träff har ett tema.

Vi planerar gemensamt var vi träffas på torsdagarna.

Ta med den telefon eller kamera du brukar fotografera med. Tanken är att promenera, inspireras, fotografera tillsammans och ibland gå på någon utställning istället.

Vill du vara med så ring eller skicka ett sms till Tünde Menessy mobil 0736 Vill du vara 701086
E post tunde.menessy@gmail.com





Fredriksdalsteatern fredagen den 2 juli kl. 19.00 ”Pang i Bygget”
15 biljetter bokade var av en är rullstolsplats 100:-

Kostnad: för medlemmar 250:- under 16 år 170:-
Kostnad ej medlemmar 480:-

Anmälan senast den 1 juni till Marianne
tel. 046-77 61 95
Eller E-post marianne.skane@live.se



Vattenriket Kristianstad

Utfärd med handikappanpassad buss **måndagen den 24 maj**. Naturupplevelser, musik och konst, titta på fiskar i akvariet och spana efter djur och njuta av vyn från panoramafönster.

Med avfärd från Ringstorpsgården 11.00.
Vid framkomst intager vi lunch, därefter en guidad tur och egen tid för upplevelser.
Kaffe intages någonstans på hemvägen.
Vi beräknar att var hemma igen senast klockan 16.00

Kostnad: för medlemmar 300:-
Kostnad:ej medlemmar 800:-
Intresseanmälan senast den 25 april
Till Marianne tel. 046-77 61 95
E-post marianne.skane@live.se



Sofiero måndagen den 10 maj
Guidad tur med lunch vi möts utanför entren kl 12.00.

Vi startar med lunch sedan får vi en guidad tur i blomsterhavet av Rhododenron.
Hemresa avgör ni själv.

Kostnad: för medlemmar 100:-
Kostnad: ej medlemmar 400:-

Intresseanmälan senast den 10 april
Till Marianne tel. 046-77 61 95
E-post marianne.skane@live.se





Grillkvällar vid Vikingstrandsbadet i Helsingborg

Onsdagen den 30 juni och onsdagen den 4 augusti

Vi träffas kl. 18.00 ej vid regn.

RTP håller med grillkol och grillare,

Vi bjuder på kaffe med liten kaka.

Vad du vill lägga på grillen och dryck tar du själv med.

Jag hoppas vi får två fina grillkvällar.



Planerade aktiviteter för hösten

- Vi hoppas kunna bjuda på studiebesök på **Brandkårmuseet**.
- **Tylösand 8-10 september 2 rekreationsdagar**
Sista anmälningdag den 3 augusti till
Helene Stålkranz
E-post staliz67@gmail.com tel. 0707 550010
- **Medlemsmöte den 21 oktober kl 18.00**
på Ringstorpsgården
Innehåll ej planerat

- **Även att kunna erbjuda någon form av konsert eller teater.**
Mer information i Nr 2 och 3 av Fjärilen
- **Lokalföreningarna har två gemensamma aktiviteter**
- Familjedag på Habo gård juni där det avslutas med grillning
- Valjeviken augusti rekreationsdagar med helinackordering
Läs mer om det på sidan 21

Vad har hänt under 2020

Bassängsträningen hann genomföra 9 ggr på våren och startade igen på hösten men fick göra ett nytt stopp i oktober.

Fotogruppen hade 2 träffar på våren innan pandemin bröt ut startade igen på hösten men fick göra uppehåll från oktober.

Fredriksdalsteatern "Pang I Bygget" flyttades till 2021

Tylösand 10 medlemmar hade en skön och avkopplande helg i september



Medlemmar i personskadeförbundet RTP är välkomna att delta i DHS aktivitetsprogram på Ringstorp.

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



GOD JUL och GOTT NYTT ÅR till er alla!



Året 2020 lider mot sitt slut. Ett annorlunda år, ett år vi aldrig glömmet, ett år med pandemi! Vad händer i framtiden? Hur blir 2021? Man kan undra men vi måste leva här och nu. Vi följer naturligtvis Folkhälsomyndighetens skärpta råd. Därför har många av våra aktiviteter ställts in. Efter den 16 mars har vi inte kunnat ha många träffar. I höst hann vi med äventyrsgolf och träff på biblioteket. Badet som öppnade i början av oktober stängdes igen efter 3 veckor. Pilates hade vi utomhus i sommar, det var riktigt mysigt! Seniorhuset Göken har varit stängt, pilates och sittgymna fick ta plats i Korsvirket tills de nya direktiven från Folkhälsomyndigheten kom.

Men nu måste vi ha ett program för våren. I skrivandets stund planerar vi att ha kvar bassängträning på Ystads lasarett, pilates och sittgymna på Göken eller eventuellt på Korsvirket. Vi vill också ha en informationskväll med quiz och annat smått och gott, påskfest, bowling och så ska vi inte glömma vårt årsmöte. Senare kommer vi att ha lite om alternativ mat och ett återbesök på Äventyrsgolfen i Sövde. Så ser planerna ut. Nu hoppas vi att vi kan genomföra våra aktiviteter på ett bra sätt men allt hänger på hur pandemin kommer att påverka oss.

Det blir, som ni säkert vet, ingen Ystad Revy i januari, den är inställd. Vi har pratat lite om att ha stavgång. Det är ett bra sätt att träffas, man får luft, motion och hinner prata med varandra på lagom avstånd. Om du är intresserad av stavgång ska du höra av dig, vi vill gärna starta upp denna grupp så fort det går.

Det är snart dags att betala medlemsavgiften för 2021. Jag vill bara påminna om att medlemsavgiften betalas till förbundet i Stockholm, inte till vår lokalförening! Så kolla noga när du betalar att du betalar till rätt nummer!

Det var allt för den här gången!

*Vi ses förhoppningsvis i vår!
Hälsar Sylvi Salomonsson
Ordförande i Sydöstra Skånes
loklaförening i Personskadeförbundet RTP*



Sydöstra Skånes loklaförening

- Simrishamn
- Sjöbo
- Skurup
- Tomelilla
- Ystad

Kansli:

Korsvirket
Surbrunnsparken
Surbrunnsvägen 24
Ystad

Telefon: 0411-550933

Hemsida:

www.rtpsydostraskane.se

Kontaktperson

Ingvar Håkansson
0411-550933

Fjärilens redaktion:

Sylvi Salomonsson
sylvi.skane@live.se
070-3151778

OBS!

**Anmälningar till medlems-
möten alternativt aktiviteter
i Korsvirket skall göras till
Marianne Åkesson
0733-946056**

**Aktiviteter utanför
Korsvirket anmäles till
Sylvi Salomonsson
070-31 51 778**

Bg 5123-8111



Bassängträning

Vi planerar för bassängträning i varmvattenbassängen på Ystads lasarett **onsdagar kl 17.00, torsdagar kl 17.00 och fredagar kl 13.00.**



Vi börjar förmodligen vecka 2 (13, 14 resp 15 januari) och håller på till vecka 23 (9,10 resp 11 juni).

Kostnad: 500 kronor för 23 gånger.
Bg 5123-8111.

Välkommen med din anmälan!

Pilates

Vi fortsätter träna pilates med Charlotte Almö **jämna tisdagar kl 17.00.**



Vi håller till i stora salen på Göken, Petrigatan 10 i Ystad. Du bör ha egen matta/liggunderlag med dig. Man kan även ha pilates på stol, kom och prova på!

Kostnad: 300 kr för vårterminen. Bg 5123-8111.

Observera att vi har pilates utan boll, anpassad till våra skador!

Vi kan ta emot fler deltagare!

Vi börjar den 12 januari.

Välkommen med din anmälan!

Sittgymnastik

Udda tisdagar kl 17.00 har vi sittgymnastik som vanligt i stora salen på seniorhuset Göken.

Kostnad: 100 kr för vårterminen.
Bg 5123-8111.

Vi kan ta emot fler deltagare! **Vi börjar den 19 januari. Välkommen med din anmälan!**



Quizkväll

Tisdagen den 19 januari träffas vi i Korsvirket kl 18.30. Denna kväll har vi quiz, kanske blir det ett musikquiz, det blir definitivt prisutdelning.



Det är också en informationskväll. Du får information av oss och vi får tips av dig. Den här kvällen kan du vara med och påverka våra aktiviteter. Kom och säg vad du tycker! Som belöning får du något gott att äta och dricka i goda vänners lag.

Välkommen med din anmälan senast den 12 januari!

Ärtsoppa på en tisdag?

Javisst kan man äta ärtsoppa på en tisdag!

Kom och ät så mycket du orkar, med eller utan fläsk! Till soppan får du smör och bröd. Dessutom får du kaka till kaffet. Du får höra ärtsoppans historia.

Vi träffas i Korsvirket i Surbrunnsparken kl 18.30 tisdagen den 9 februari. Anmäl dig senast den 1 februari!



Kallelse till årsmöte

Söndagen den 28 februari kl 14.00 håller vi årsmöte i Korsvirket.

Lätt lunch serveras kl 13.00.

Du hälsas hjärtligt välkommen!

Vi bjuder också på kaffe och kaka efter mötet.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast den 15 januari.

Viktigt att du anmäler dig senast den 18 februari!



Bowling

Tisdagen den 9 mars bowlar vi på Ystads arena. Bowlingen börjar **kl 18** men du bör vara där i god tid för att prova ut skor och hitta rätt klot.



Vi bowlar en timme sedan träffas vi i Korsvirket och äter en bit.

Anmäl dig senast den 1 mars!

Det är viktigt att anmälan kommer in i tid så vi vet hur många banor vi behöver.

Kostnad: 30 kr för RTP medlemmar.

Påskbuffé

Tisdagen den 30 mars firar vi påsk i Korsvirket.

Vi träffas vi kl 18.30 och äter Påskbuffé.

Det är knytkalas så skynda att anmäla dig, så har du större chans på att välja vad just du ska ha med dig!

Mellan maten och kaffet har vi en liten informationsstund.



Vi vill ha din anmälan senast den 23 mars!

Alternativmat

Någon gång i april kommer vi att ha alternativ mat. Det blir mycket grönt!



Grönsaker är bra för både mage och planet. Det kan bli mer än en gång.

Detta är på planeringsstadiet och du får läsa mer i nästa nummer av tidningen Fjärilen.

Golf och grillning

Vi avslutar vårens aktiviteter med äventyrsgolf och korvgrillning i Sövde **tisdagen den 25 maj**.

Vi träffas utanför Äventyrscampen kl 16.55. Adressen är Snogeholmsvägen 1241, 275 93 Sjöbo. Det går att samåka från Ystad.

Pris för golf, korv med tillbehör och kaffe med kaka: 40 kr för RTP medlem, 100 kr för övriga.

Välkommen med din anmälan senast den 13 maj!



RTP Sydöstra Skåne har erhållit en generös gåva.

Hjärtligt Tack!

OBS!

Om du anmäler dig till två OLIKA sorters träning får du 100 kr i rabatt per träningsform!

Vi har våra aktiviteter i samarbete med ABF





Äventyrscampen

Vi spelade golf, åt gott och höll avstånd!
Vi hade sprit på bordet (handsprit).
Vi hade tur med väder och vind.
Vi hade en mysig kväll.



Pilates utomhus, så härligt att ligga i gräset, se himlen, höra fågelkvitter och göra Charlottes övningar!
Detta var mycket positivt!





Sommar/grillfest på Habo gård i Lomma 30 maj kl. 14.00

Dagen inleds med olika aktiviteter för alla åldrar, tips-runda, tävling och underhållning.

Upplevelsegrillning med grillkock som kommer att grilla och laga till maten på plats i parken omgiven av en grönskande miljö.

Meny: Helgrillad gris och marinerad kycklingfilé med många goda tillbehör. Kaffe och tårta.

Kostnad: Vuxna 150 kr. och barn upp till 12 år 75 kr.

Anmälan: till Agneta Ragnarsson senast den 30 mars Tel: 0721-832744

E-post rtp.mellerstaskane@live.se

Inbetalning senast den 30 april till Skånes distrikt, plusgiro 13 80 595-7



Valjeviken den 23/8 – 27/8

Planeringen är i full gång inför vistelsen på Valjeviken som ligger alldeles intill havet och med bokskogen inpå knutarna för härliga promenader.

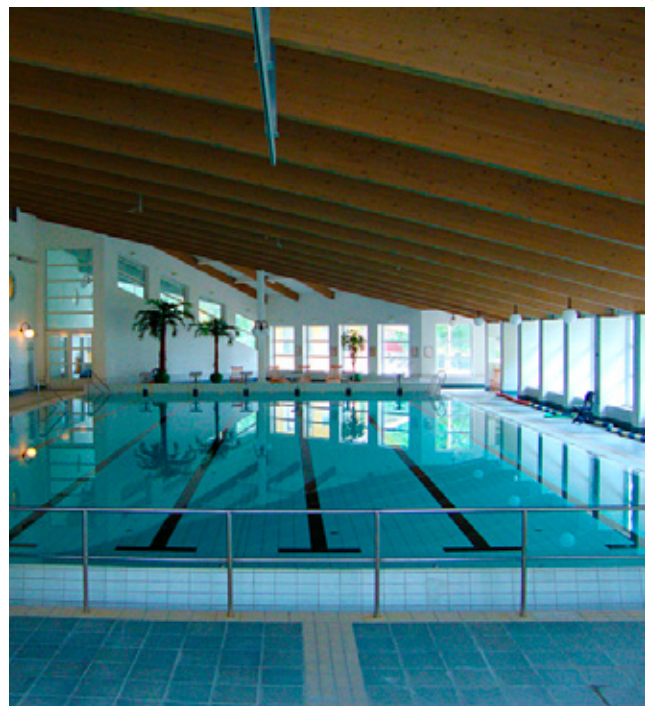
Det kommer att bli massor av aktiviteter, friskvård, musik, segling, utfärd och intressanta föreläsningar m.m.

Kostnad: för paketet med boende, helpension och program under dagarna. Enkelrum 1 500 kronor och del i dubbelrum 1 300 kr/person

Anmälan senast den 30 mars till Agneta Ragnarsson Tel. 0721 83 27 44 eller mail rtp.mellerstaskane@live.se

Inbetalning senast den 30 juni till Skånes distrikt, plusgiro 13 80 595-7

Familjegruppen planerar för aktiviteter 2021.
Mer information i nästa nummer av Fjärilen.



Nu finns det en 1177 text för Nacksmärta efter olycka som är anpassad till Region Skåne.

Här hittar du även kontaktuppgifter till din lokalförening i Skånes distrikt.

<https://www.1177.se/Skane/sjukdomar-besvar/skelett-leder-och-muskler/rygg-och-nacke/ont-i-nacken-efter-olycka/>

Hans Westergren
Docent, Överläkare

Eva-Maj Malmström
Docent, Leg fysioterapeut

Kunskapscentrum område Långvarig smärta; Smärtrehabilitering
VO neurokirurgi och smärtrehabilitering, SUS, Lund



Skånes distrikt

Kansli:

Annegården
Skansvägen 5
226 49 Lund

Postgiro nr: 13 80 595-7

Tel: 046-77 61 95

Telefonsvare: 0766-30 51 51

E-post:

marianne.skane@live.se

Hemsida:

www.rtpskane.se

Kontaktpersoner:

Marianne Möllerstedt
tel. 046-77 61 95

Fjärilens redaktion:

Marianne Möllerstedt
046-77 61 95

Nyttiga hemsidor

www.rtp.se Förbundet
www.hsoskane.se
www.skane.se
Region Skåne
www.bostadscenter.se
www.hjalpmedelsteknik.se
www.hi.se
hjalpmedelinstitutet
www.ntf.se/sydost

RÅDGIVNING FÖR
NACKSKADOR
TEL. 046-17 18 80



Medlemsförmåner

Möjlighet att kostnadsfritt beställa broschyrer med information och råd I samband med trafikskada, olycksfallsskada, arbetsskada, vårdskada och nackskada samt broschyrer ” att anlita ombud” Du kan också ladda ner broschyrerna .<https://rtp.se/medlem/medlemsinformer>. Deltagarolycksfallsförsäkring som gäller när du deltar i verksamheter arrangerade av RTP.

Telefon rådgivning

Personskadeförbundet RTPs medlemmar har möjlighet att få telefonrådgivning när det gäller ärenden som handläggs av Försäkringskassan. Juristen Erik Ward nås på telefon 0456-51531 varje onsdag mellan 13.00-17.00.

Medlemsrabatter

Unik försäkring-olycksfallsförsäkring samt hem -och bilförsäkring. För mer information se www.unikforsakring.se

Hem-och barnförsäkring hos Folksam till medlemspris. Barnförsäkringen gäller vid sjukdom och olycksfall dygnet runt, året om. Ingen hälsoprövning krävs för att teckna försäkringen.

15 procents rabatt (max 1.500) vid köp av hjälpmedel från ETAC. Rabatten gäller vid beställning från etacbutiken.se. Om du inte har tillgång till Internet kan du kontakta ETACs kundtjänst på telefon 0371-57 73 00. 9-10 procents rabatt på bil och tillbehör från Volvo. 7-9 procent rabatt beroende av bilmodell hos Toyota.



Medlemsvärningskampanj 2020 utlyst av förbundet

För varje ny medlem du värvar får du en Sverigelott, värvar du tre nya medlemmar får du gratis medlemskap 2021!

Nu behöver vi samla alla goda krafter för att bli fler och fortsätta vara en stark röst i samhället! Fråga någon i din närhet om hen vill bli medlem. Alla är välkomna – vare sig man har en egen skada eller inte.

Orsakerna till att bli medlem kan vara många. Man vill stödja vårt arbete, engagera sig och delta i vårt påverkansarbete eller vara en del av vår gemenskap genom att träffa andra i samma situation. Vi har helt enkelt massor att erbjuda!

För 300 kronor (360 kronor familjemedlemskap) får du en du värvar ett medlemskap och tillgång till alla våra medlemsförmåner som går att läsa om på här.

För varje ny medlem du värvar får du en Sverigelott och lyckas du värva tre nya medlemmar får du ett medlemskap år 2021. Kampanjen pågår från och med den 19 maj till och med den 15 december 2020.

Våga fråga – Vill du bli medlem?

Regler

Du som värvar måste vara medlem i Personskadeförbundet RTP. Du får dock inte vara anställd. (Förtroendevalda kan delta).

Varje familjemedlemskap du värvar räknas som en ny medlem (även om flera personer ingår).

Du som utökar ditt medlemskap till ett familjemedlemskap genom att värva personer inom din familj får en Sverigelott för varje ny familjemedlem.

Hur gör jag?

Via hemsidan: Under ”Bli medlem” kan nya medlemmar betala och skriva in sig direkt.

Via Swish: Personen som blir värvad betalar medlemsavgiften till Swishnummer: 1 235 262 647 och anger namn, adress och e-post i meddelandet.

Via faktura: Kontakta förbundskansliet eller klicka på ”Bli medlem” på hemsidan och ange att du vill betala med faktura under rubriken ”Faktura”. Fyll i formuläret med uppgifter på dig samt vem du blivit värvad av i slutet av formuläret.

Du som värvar skickar ett mejl till:

medlem@rtp.se med namnet på den du värvat, ditt eget namn och medlemsnummer eller adress.

Nya familjemedlemmar inom den egna familjen

Du som ändrar från enskilt medlemskap till familjemedlemskap genom att värva egna familjemedlemmar, kontakta förbundskansliet på 08-629 27 80 eller skicka ett mejl till medlem@rtp.se.

Du som redan har ett familjemedlemskap och värvar fler familjemedlemmar kan lägga till dem på minsida.rtp.se.

Glöm inte att skicka namnet på den du värvat, ditt eget namn och medlemsnummer till: medlem@rtp.se.

Utlottning av priser

Alla som värvar samt de som blir nya medlemmar under perioden 19 maj till och med den 15 december 2020 har chansen att vinna fina priser. Mer information om detta kommer senare.

Fonder

De som varit medlemmar i Personskadeförbundet RTP i två år efter varandra kan söka bidrag från fonderna

- Trafikskadefonden samt
- Enskilt bidrag.
- Göran Tidfälts fond,
- Stiftelsen Svenska Kommittén för Rehabilitering (SVCR),
- Norrbacka-Eugeniastiftelsen,
- Sunnerdahls handikappfond,
- Treklöverstiftelsen,

- Anna-Stina och John Mattsons Minnesstiftelse för sonen Johan,
- Greta Pärmans stiftelse för hjälpmedel till handikappade.
- De handikappades Riksförbunds Bidragsstiftelse.

För att få fram om stiftelser med olika ändamål kan du leta i länsstyrelsernas stiftelseregister. Stiftelser.Ist.se



Nu behöver vi samla alla goda krafter för att bli fler och fortsätta vara en stark röst i samhället!



Vård, rehabilitering och tillgänglighet är tyvärr ingen självklarhet – det vill vi förändra genom vårt påverkansarbete
Hjälp oss att värva nya medlemmar för att kunna fortsätta vårt arbete för medlemmar!



*God Jul och
Gott Nytt År!*

