



Nr 2  
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.

## Ett nytt verksamhetsår är igång utan verksamheter allt på sparlåga.

Den 29 mars skulle distriktets årsmöte avhållas på Star Hotell i Lund med Gert Igheden som ordförande.

Enligt stadgarna är sista datum den 15 april för distriktets årsmöte.

Coronaviruset har gjort att förbundet godtog att vi flyttades fram det till den 9 augusti.

Vi hoppas att detta datum skall hålla.

Distriktets ombudsantal är som tidigare redovisat 24 ombud. Verksamhetsberättelse och ekonomisk redovisning, samt verksamhetsplan och budget för 2019 finns på RTP Skånes hemsida.

I skrivandets stund har inte årsmötet genomförts därför kommer utgången att redovisas i fjärilen nr 3 som kommer ut i september. Styrelsen önskar er en skön sommar var rädda om er så ses vi tillhösten.

Alla lokalföreningarna och distriktet satsar på full verksamhet vilket ni upptäcker när ni läser tidningen.



## Vi har saknat er.

*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](mailto:marianne.skane@live.se)

Nästa utgivning: vecka 38

Manusstopp nästa nr: 15/7 2020

Framsidan, fotograf: Sylvi Salomonsson



## Kommande aktiviteter

Höstens aktiviteter, som ni naturligtvis kan anmäla er till, kan komma att ställas in med anledning av rådande Coronapandemi. Vi lever på hoppet att pandemin är över och alla aktiviteter kommer igång.



Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och ställer in om fortsatt försiktighet rekommenderas. Var rädd om er, håll avstånd och tvätta händerna så hoppas vi att vi ses till hösten.

**OBS! Kansliet har semesterstängt i juli.**

Styrelsen har infört nya bestämmelser ang. anmälan till aktiviteterna. Det kommer att finnas ett första datum för anmälan, i detta nr är det fr.o.m. 3/8, eftersom alla inte får tidningen samtidigt.

### Öppet Hus/Diskussionsforum

Vi fortsätter våra träffar med diskussioner och trevlig samvaro följande **tisdagar: 1/9**

Tänk på att alla måste anmäla sig senast torsdagen innan till kansliet på 040-916455 eller mail: [info@rtpmalmo.se](mailto:info@rtpmalmo.se)



**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: 30/9**

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



## Malmö Lokalförening

- Malmö,
- Svedala,
- Trelleborg
- Vellinge

### Kansli

Industrigatan 33  
212 28 Malmö

**Telefon:** 040-91 64 55

**Telefontider:** Mån-tis, tors  
09.00-14.00

**E-mail:** [info@rtpmalmo.se](mailto:info@rtpmalmo.se)

**Hemsida:** [www.rtpmalmo.se](http://www.rtpmalmo.se)

**Bankgiro:** 888-3092

### Fjärilens redaktion:

Carina Sjöberg Sjö  
[carinasjobergsjo@hotmail.com](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](mailto: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



## Akrylmålning

Akrylmålning med **start den 10 september** (8ggr)

**Anmälan:** till kansliet senast 20 augusti på tel. 040 916 455 eller mail [info@rtpmalmö.se](mailto:info@rtpmalmö.se)

**Tid:** 9.30-12.45

**Plats:** Mosaiken Porslinsgatan

**Pris:** 700 kr medtag eget material.

**Avgift:** Betalningen skall vara RTP tillhanda senast 1 september

**Detta är ett samarbete med ABF**



## Bussutflykt

**Torsdagen den 17/9 kl. 09.30** åker vi till Höganäs Gallerian där vi äter lunch kl. 11.30, efter det åker vi till Höganäs outlet där vi kan shoppa lite och gå runt i dom andra affärerna också.

Eftermiddagskaffe ska vi dricka på Albertsgården.

Vi planera att vara tillbaka på Industrigatan 33 ca 18.30.

**Anmälan senast 3 september** på tele 040 91 64 55 eller mail [info@rtpmalmö.se](mailto:info@rtpmalmö.se)

**Tid:** 09.30

**Plats:** Industrigatan 33

**Pris:** 300kr för medlem, icke medlem 450kr

**Avgift:** Skall vara RTP tillhanda senast 10 september

**Detta är i samarbete med RIM**



## Räkfrossa/Allsång

**Fredagen den 18 september** träffas vi på

Limhamns Folkets hus för en trevlig kväll med räkor och allsång.

Det kommer att finnas räkor med tillbehör för servering, bordsvatten

kommer att serveras annan dricka medtages.



**Anmälan senast den 1 september** på

tel. 040 91 64 55 eller mail [info@rtpmalmö.se](mailto:info@rtpmalmö.se)

**Tid:** 18.00-20.30

**Pris:** 100kr för medlem, icke medlem 300kr

**Plats:** Limhamns Folkets Hus

**Avgift:** Skall vara RTP tillhanda senast den 11 september

## Ewa-Gun Westford/Medlemsmöte

**Måndagen den 5 oktober** ses vi på Limhamns folkets Hus för att lyssna på Ewa-Gun Westford från polisen som kommer och ger oss sin historia i tjänsten på ett lättsamt och underhållande sätt.



**Anmälan senast den 1 september**

på 040 91 64 55 eller mail [info@rtpmalmö.se](mailto:info@rtpmalmö.se)

**Tid:** 18.00-20.30

**Plats:** Om vi blir mer än 25st träffas vi på Limhamns Folkets Hus, annars på Paraplyet vi meddelar vilket innan.

**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.**



## Funny Girl

**Fredagen den 30 oktober** tänkte vi gå och se Funny Girl på Malmö Opera, med Marianne Mörk och Sanna Nielsen, Funny Girl är en musikklassiker om Broadwaystjärnan Funny Brices liv. Hon sjöng och dansade på New York glittriga teaterscener i början av 1900-talet.

### Anmälan senast 11 augusti

på 040 91 64 55 eller mail [info@rtpmalmö.se](mailto:info@rtpmalmö.se), begränsat antal först till kvarn gäller vi har 40 st vanliga biljetter och 4 rullstolsbiljetter + ledsagare



**Kostnad:** 200 kr för medlem, 650 kr för icke medlem.

**Tid:** 19.00-23.00

**Plats:** Malmö Opera

**Avgift:** Skall vara RTP tillhanda senast 28 september

Vi är en grupp på fem personer som går och lär oss att måla med akrylfärg. Vi har gått 5 terminer nu och vår konstlärare Ilse Hviid har lärt oss färglära, skuggor och ljus, hur man målar bubblor och rep, perspektiv, olika proportioner när det gäller människokroppen. Hur man målar genomskinliga saker tex glas, flaskor och mycket mer.

Om det är någon som är intresserad att vara med så är det bara att anmäla sig när nästa kurs börjar. Kursen är ett samarbete med ABF Malmö och hålls i målarsalen på Mosaiken i Malmö.

### Här kommer ett smakprov på några tavlor vi gjort.



*Carina Sjöberg Sjö*



*Fariba Bagher*



*Inger Ljungqvist*



*Jeanette Krell*



*Kristina Olsson*

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
- Hör
- Hörby

### Kansli

Annegården  
Skansvägen 5  
226 49 Lund

**Mobil:** 0721-83 27 44

**Telefontid:**  
torsdagar kl 10.00 – 16.00

### 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,

De senaste månaderna har, såväl i Sverige som i resten av världen, präglats av COVID-19 och dess utbredning. Det har varit en omvälvande, skrämmande och i hög grad osäker tid. Många av våra sedan länge inplanerade aktiviteter har blivit inställda i enlighet med Folkhälsomyndighetens rekommendationer, i syfte att minska smittspridningen i vårt närområde.

Nu blickar vi framåt och håller tummarna för att livet snart ska återgå till det normala. Sommaren står för dörren och det ser vi fram emot.

Till hösten tar vi nya tag och hoppas på många trevliga stunder tillsammans, precis som planerat.

Vi kommer naturligtvis att fortsätta följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer, vilket kan innebära inställda aktiviteter även framöver.

*Styrelsen/Malin*



Vi önskar er alla en Glad Midsommar  
och en härlig sommar!

*Styrelsen / Agneta*

## Kansliet

O.B.S Vår hemsida har ny adress. rtp.se/mellerstaskane

**Vi håller stängt till den 1 augusti** Vi lyssnar av telefonen och kollar mail varje vecka.

Har ni tillgång till dator så sänd gärna mail till: rtp.mellerstaskane@live.se

*/ Agneta*

## Anmälningar till alla våra aktiviteter är bindande.

Eventuell avbokning måste ske senast 2 veckor 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 intyg från läkare.

De priser som anges för våra aktiviteter gäller för dig som medlem/familjemedlem i RTP. Övriga deltagare/medföljande betalar fullt pris.



## Bassängträning

Om du är intresserad att vara med i någon av bassängträningsgrupperna i Kävlinge eller Lomma så ring kontaktpersonerna direkt och anmäl dig. Det kan finnas platser kvar.

### Bassängträning i Kävlinge

fredagar kl. 13.30 – 14.30

Startar den 4 september.

Kontaktperson Margareta Lindgren tel, 0709 70 98 35

### Bassängträning på Habo Gård

måndagar kl. 14.00 – 15.00

Startar den 14 september.

Kontaktperson Marianne Ohlsson tel, 0703 59 27 53



Foto: Ann-Kristin Thönnersten Nilsson

## Rekreationsdagar 18 – 20 september i Båstad på Hotell Skansen

Under dagarna har ni möjligheter att testa på olika träningsmetoder och delta i instruktörledda aktivitetspass. Ni har även tillgång till bad både inom och utomhus. Ni kan även boka olika behandlingar till självkostnadspris.

**Paketet består av följande:** 2 övernattningar med frukostbuffé, lördag och söndag

Eftermiddagsfika fredag och lördag.

Trerätters middag fredag och lördag

Brunch på lördagen

Fri entre till SPA & Kallbadhus

**Kostnad:** Enkelrum 2 500 kr/person och i del i dubbelrum 2 000 kr/person

**Anmälan:** senast den 4 augusti och inbetalning senast den 30 augusti till plusgiro 79 32 48-6



## Guidad tur på Absolut Home i Åhus med lunch, den 2 september.

Vi träffas kl. 11.00 i receptionen och ger oss ut på en guidad tur denna tar ca 1.5 tim.

Efter rundturen så samlas vi i restaurangen för gemensam lunch kl. 13.00.

**Anmälan senast den 31 juli.**

**Kostnad:** 250 kronor/person betala senast den 20 augusti.





## RTP dagen 23 september på Annegården i Lund

**Föreläsare:** Charlotte Almö och Towe Andersson

**Tider:**

Kl. 10.00 – 12.00 Medveten andning med Charlotte Almö

Kl. 12.00 – 13.00 Lunch

Kl. 13.00 – 14.00 Stress och sömn med Towe Andersson

Kl. 14.00 – 14.15 paus

Kl. 14.15 – 14.45 Vi provar på Mindfulness med Towe Andersson

Avslutar med kaffe och information om RTP

**Anmälan senast den 15 augusti till kansliet.**

**Kostnad:** 50 kronor/person



## Medveten Andning Charlotte Almö

Att andas rätt har en enorm betydelse för vårt välmående. Många vet att andningen är viktig men andas ändå inte rätt på grund av felaktiga mönster man hamnat i och/eller blockeringar i kroppen som försvårar möjligheten till att andas rätt och syresätta sig maximalt. Vanliga exempel på symtom är trötthet, låg energi, stelhet i nacke och axlar, och svårigheter att fokusera,



Att lära sig och bli medveten om sin andning skapar också bästa förutsättningar för dig att minska stress och spänningar i kroppen, hitta ditt inre lugn och kunna vara mer närvarande i alla situationer. När du andas rätt får blodet mer syre, blodcirkulationen och matsmältningen förbättras, din hjärna syresätts och din förmåga att fokusera ökar. Din kraft och energi ökar! Med den medvetna andningen öppnar du upp dig för kontakt med ditt inre, din egen unika person och din förmåga.

Medveten andning är ett kraftfullt redskap och fantastisk metod som används framgångsrikt i olika situationer över hela världen. Under föreläsningen kommer du vägledas till hur du kan börja skapa bättre förutsättningar för att andas rätt och du får också prova på några olika andningsövningar. Ha gärna kläder som du kan röra dig fritt i.

Medveten andning är ett kraftfullt redskap och fantastisk metod som används framgångsrikt i olika situationer över hela världen. Under föreläsningen kommer du vägledas till hur du kan börja skapa bättre förutsättningar för att andas rätt och du får också prova på några olika andningsövningar. Ha gärna kläder som du kan röra dig fritt i.

## Stress och sömn Towe Andersson

Kost och näringsrådgivare  
Mindfulness instruktör

Kroppen är fantastisk! I mångt och mycket så "reparerar" den sig själv alternativt skickar varnings-signaler till oss när något inte okej. Hur vi skall ta till oss den informationen och vi skall göra för att förändra är däremot inte lika lätt. Under föreläsningen skall vi gå på djupet med sömn och stress. Något som går hand i hand.



Vi skall rätta ut en del frågetecken, t.ex.

Vad händer i kroppen när vi inte sover respektive när vi sover. Hur påverkar detta oss. Hur påverkar dålig sömn oss i längden?

Vad händer i kroppen när vi stressar? Vad är stress? Hur är kombinationen stress och övervikt? Varför går vi inte ner i vikt trots att vi äter bra?

Mindfulness är träning för hjärnan och själen. Ni skall få prova på en mindfulnesssession. En avslappnings session som är framtagen av läkare Ola Schenström. Denna session används för smärta och stress. Denna övning kan ni sedan göra själva när ni behöver landa just här och nu.





## Musikterapi

**Den 30/9 – 28/10 – 18/11 kl. 13.30 – 15.30 på Annegården i Lund.**

**Ledare:** Musikterapeut Gitte Pålsson.

Musik ska byggas utav glädje av glädje bygger vi musik.

DU behöver inte kunna något om musik. I musiken ryms många möjligheter den ger intellektuell och emotionell påverkan samt påverkar minnesfunktioner, initiativförmågan och motivation. Detta gör musik till ett kraftfullt verktyg för terapeutisk verksamhet.

Vi besöker Malmö Opera och sjunger Allsång med Rickard Söderberg den 14 nov kl. 13.00.

**Anmälan:** senast den 25 augusti till kansliet.

**Kostnad:** 300 kr/termin. Inbetalning senast den 31 augusti till plusgiro 79 32 48-6



## Mossbylund Seniortisdag 6 – 7 oktober

En härlig dag i Mossbylund

Vi har bokat ett "Bara vara" paket med tre rätters middag, spa, övernattning och frukost. Lunch både på ankomstdagen och avresedagen.

Vi träffas den 6/10 kl. 12.00 och äter gemensam lunch. Incheckning ankomstdagen från kl. 13.30 och utcheckning avresedagen kl. 12.00

**Anmälan:** senast den 25 augusti till kansliet.

**Kostnad:** Enkelrum 800 kronor/person.

Del i dubbelrum 600 kronor/person

**Önskar ni att boka spabehandlingar så erbjuds ni 30 % i rabatt på dessa.**



## Så som i himmelen på Malmö Opera våren 2021

Så som i himmelen är en gripande berättelse som träffar rakt i hjärtat. Musikalen, med musik av hitmakaren Fredrik Kempe, är baserad på Kay Pollaks älskade film.

**Gör en intresseanmälan senast den 31 augusti** om du är intresserad av att följa med på denna musikal. Vi måste preliminärboka tidigt då biljetterna snabbt går åt.



**Mer information om följande planerade aktiviteter i nästa tidning:**

Blomsterkurs hos Blomsterpägen i Bjärred inför advent den sista veckan i november.

Julbord eller julkonsert med mat?



## Nord Skåne lokalförening

- 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

Carina Yngbrant sekreterare

**Tel:** 0731 40 62 62

### E-mail:

carina.yngbrant@hotmail.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:

www.rtpnordskane.se

**Plusgiro:** 480 38 43-4

## Hej alla nordskåningar!

Hoppas ni har det så bra som möjligt i dessa svåra tider med oro för smitta och avstånd till nära och kära.

Vi i styrelsen beklagar verkligen att vi fått ställa in alla vårens aktiviteter. Nu har vi planerat inför höstens program. Då hoppas vi att livet återgått till mer normala villkor så att aktiviteterna kan genomföras.

Vi önskar er en skön sommar och hoppas vi ses igen till hösten.  
*Styrelsen/Britt-Marie*



## Glad Midsommar och härlig sommarhälsning!

Styrelsen vill att alla medlemmar kontrollerar sina uppgifter till Personskadeförbundet RTP Så vi har rätt adress, telefonnummer och mailadresser till er.

Mvh

Styrelsen Nord Skånes lokalförening i Personskadeförbundet RTP

### Yangtorp

Vi har fått svar från flera medlemmar på vår intresseanmälan om Tempelretreat på Yangtorp 2020. Tyvärr får vi meddela att den aktiviteten inte kan bli av. Trots upprepade försök får vi inga svar från dem på våra mail eller telefonsamtal. Helgen efter Påsk körde jag förbi men där var stängt. Vi tackar för visat intresse och hoppas att ni kommer på någon av våra andra aktiviteter.

*Vänlig hälsning Britt-Marie Harsten*

### Vad gäller vid anmälningar/avbokningar av våra aktiviteter?

Anmälningar till alla våra aktiviteter är bindande. 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 bokat upp t.ex. hotell, resor, biljetter så måste vi ha din avbokning minst 4 veckor innan start. Vid senare avbokning än så krävs läkarintyg.



## Bassängträning på Centralsjukhuset i Kristianstad

Startar den 1 September kl 16,00-17,00.

Varje tisdag leder vår sjukgymnast Susanne Schyllert oss i det



34-gradiga vattnet, som gör gott för trötta leder och muskler. Alla tränar efter egen förmåga och gör inga rörelser som inte känns bra för kroppen.

**Terminsavgiften är 200 kr**, som sätts in på vårt PG nummer:4803843-4 senast den 25 augusti.

**Anmälan:** till Camilla Svensson på 0708668855, eller på mail [camilla64svensson@gmail.com](mailto:camilla64svensson@gmail.com), senast den 18 augusti.

## Bassängträning på Hässleholmsgården

Där finns handikappanpassad varmvattenbassäng med lift och möjlighet att delta i grupp-gymna med ledare vissa dagar. Bastu i omklädningsrummen, både på dam och herrsidan erbjuds. Man kan även bada och träna i egen takt om man vill.



Då det är fulltecknat i vår badgrupp på CSK i Kristianstad och kön är lång kanske detta kan vara ett alternativ.

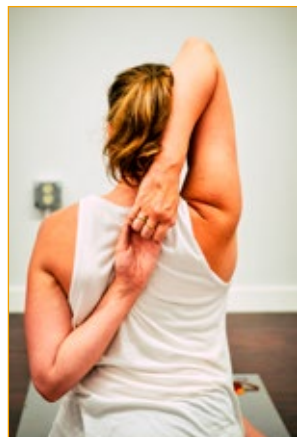
**Om intresse finns så kontakta Britt-Marie Harsten på telefon 0733-468128 eller på mail till [bmharsten@gmail.com](mailto:bmharsten@gmail.com)**

## REHABYOGA

Yogan utförs sittandes på stol, samt stående övningar.

Fördelen med att utöva yoga är många både för kroppen och sinnet.

Genom yogaövningarna bygger du upp både styrka, smidighet och balans.



Du ökar blodflödet och cirkulationen i kroppen. Genom att fokusera och lära dig ta kontroll på andningen, ökar du också lungkapaciteten, reducerar stress samt lugnar nervsystemet.

Vi jobbar också på att närvara i nuet, försöka släppa tankarna, skapa ett inre lugn. Lyssna till kroppen och låta upplevelsen ta plats. Yogan stärker också den kognitiva funktionen i hjärnan. Du gör alla övningar efter dina förutsättningar.

**Yogan startar den 19 augusti.**

Vi ökar antalet gånger från 10 ggr till 15 ggr.

Tiden är som vanligt 15,50 - 16,35

**Priset för 15 ggr är 750 kr.**

**Inbetalning till vårt PG senast den 10 augusti.**

Anmäler gör ni till Camilla på 0708668855, eller på mail: [camilla64svensson@gmail.com](mailto:camilla64svensson@gmail.com) senast den 3 augusti.

## Konstutställning på Wanås slott

**Torsdag den 20 augusti kl 13.00** samlas vi på gästparkeringen på Wanås slott.

Vi får en guidad tur som är beräknad till 2 tim. Man kan även ströva runt på egen hand om man vill det.

De som har besvär med att gå kan få skjuts med "golfbil" i parken. Vi avslutar med gemensam fika. Samåkning från busstorget i Knislinge kan ordnas.

**Sista dag för anmälan är 25 juli** och görs till Ola Håkansson på telefon 0708-163515 eller på mail [olah0216@gmail.com](mailto:olah0216@gmail.com)

**Kostnad 75 kr** för medlem och betalning görs på PG 480 38 43-4 senast 5 augusti





## Räk & Kräftfrossa i Furubodas Strandstuga

**Lördagen 29 augusti mellan kl 14.00- 17.00**

bjuder vi in till räk-och kräftfrossa

Räkor och kräftor, västerbottenpaj, ägg, sallad, två stycken såser, baguette, smör och ost.

Kaffe/te och tårta 300 kr/pers.

**Anmälan senast den 30 juni** till Per Jakobsen  
tel. 0702 41 82 57 eller mail  
per.kjaerholm@telia.com

**Glöm inte att säga till vid anmälan ifall ni behöver skalade räkor och kräftor.**

**Inbetalning senast den 15 juli** till Nord Skånes  
plusgiro nr: 480 38 43-4



## Spa-dag på Mossbylund

**Torsdagen den 17 september kl 09.00 - 16.00** planerar vi för en dag med avslappning för våra medlemmar. Vi får 3 olika 20 - 25 minuters behandlingar, peeling, aromamassage och ansiktskur, samt tillgång till sköna pooler och bastu.

Dagens lunch samt kaffe och frukt ingår i priset.

**Kostnad:** 750kr för medlemmar.

**Anmälan gör ni senast 15 juli** till Camilla Svensson  
tel 0708-668855  
eller mail camilla64svensson@gmail.com

**Inbetalning senast den 15 augusti** till vårt  
PG nummer:4803843-4.



## Medlemsmöte i Hässleholm

**Torsdagen den 22 oktober kl.13.00 - 15.30**

ordnar vi en träff i vår lokal på Löjtnant Granlunds väg 14 i Hässleholm.

Vi får besök av osteopaten Gabriella Brugee  
samt lite information från styrelsen.

Vi avslutar med fika.

Anmälan senast den 25 september till

Britt-Marie Harsten tel. 0733-468128 eller mail [bmharsten@gmail.com](mailto:bmharsten@gmail.com)





## Hej

Hoppas allt väl efter vårens coronavirus och karantän-tider.

Vår terminens aktiviteter avslutades i början av mars då de första larmen kom att även Sverige drabbats av coronaviruset.

Men vi planerar att komma igång med dem till hösten igen, dra er inte för att anmäla er vi kommer att följa Sveriges hälsoläge. Var rädda om er så vi ses till hösten.



Styrelsen behöver förstärkning för att kunna utveckla lokal föreningen.

*Trevlig midsommar  
önskar styrelsen*

## Bassängträning på Ramlösa Bad

**Med start den 2 september.**

**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](mailto:engkvist.lena@telia.com)



Medlemmar i personskade-förbundet RTP är välkomna att delta i DHS aktivitetsprogram på Ringstorp.

För att se aktuella aktiviteter gå in på [www.dhshelsingborg.se](http://www.dhshelsingborg.se)

## 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](mailto:marianne.skane@live.se)

### Hemsida:

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



## 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 någon utställning istället.

**Vill du med så ring eller skicka ett sms till**

Tünde Menessy mobil 0736 701086

E post tunde.menessy@gmail.com



*Bilden är tagen av Tünde Menessy*

## Grillkvällar vid Vikingstrandsbadet i Helsingborg

**Onsdagen den 1 juli och onsdagen den 5 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.**



## Tylösand 18 – 20 september

I paketet ingår Entrè till spa

2 st tre-rätters middagar

1st lunch samt frukostar

**Kostnad för medlemmar:** enkelrum 1.500:-

**Kostnad för dubbelrum:** medlemmar 1.300:-

**Kostnad icke medlemmar:** 3.045:-/person i dubbelrum

**Sista anmälningsdagen den 1 augusti.**

**Du gör din anmälan till Helene Stålkranz**

Mobil 0707 55 00 10 eller

E-post staliz67@gmail.com

**Sista inbetalningsdagen 20 augusti på**

postgiro 1380595-7

**Glöm inte att skriva från vem**





## Vattenriket Kristianstad

**Utfärd med handikappanpassad buss den 15 september**

Naturupplevelser, musik och konst, titta på fiskar i akvariet och spana efter djur ock 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.

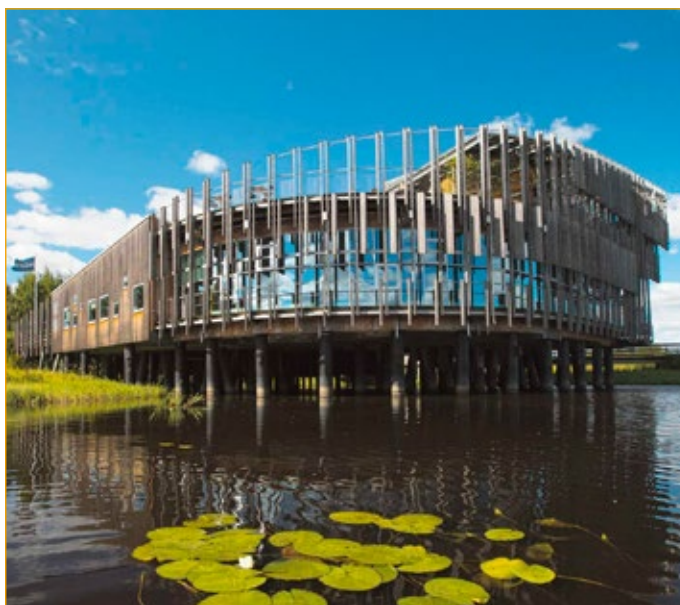
Vi beräknar att var hemma igen senast klockan 16.00

Kostnad för medlemmar ej klart

**Intresseanmälan senast den 1 augusti**

Till Marianne tel. 046-77 61 95

E-post [marianne.skane@live.se](mailto:marianne.skane@live.se)



## ANDNINGSYOGA

**Vi startar till hösten tisdagar mellan kl 11.00 till 11.45.** Med start den 8 september på Ringstorpsgården  
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.

**Kostnad medlemmar: 250:-/termin Fullt pris för ej medlemmar: 750:/termin**

**Hjärt & Lungföreningen rekommenderar Andningsyoga**

## Planerade aktiviteter för hösten

Vi hoppas kunna bjuda på studiebesök på Brandkårmuseet.

Medlemsmöte i oktober under temat Kost - Hälsa och Motion.

Även att kunna erbjuda någon form av konsert eller teater senare i höst

**Mer information i Nr 3 av Fjärilen**



## Jag inledde det nya året med att springa Runstreak. Varje dag.

Hittills i år har alla loppen blivit inställda på grund av Coronakrisen (COVID-19.)

COVID-19 har inte gjort stopp för mig att kunna springa. Haft några langturer med min storebror Björn. Bland annat åkte vi tåget från Helsingborg till Landskrona. Sedan sprungit tillbaka. Kommer att bli fler utmaningar.

Har under en längre tid varit ute och sprungit på så många olika vägar. Så har jag upptäckt att det finns inte någon universell väg mot hälsa. Vägen till bra hälsa har bara en person och det är vi själva. Runstreak är idag mitt svar på att jag får bättre hälsa.

Runstreak är ett engelskt begrepp som handlar om löpning och mer specifikt betyder att springa i en streak i följd. En regelrätt runstreak är att springa (minst) en engelsk mile, 1609 meter varje dag i flera dagar i följd. Eller 20 minuter per dag.



Göran Wallin  
Maratonlöpare  
Totalt 26 maratonlopp

Jag har ofta sprungit längre sträckor och tider.

Träning pågår för mig till det som egentligen skulle bli första maran i år, Stockholm Marathon.

På grund av Coronakrisen har den maran flyttats. Till den 5 september. Samma datum som Helsingborg Marathon. Jag springer givetvis Helsingborg Marathon.

Min hemstad. I Helsingborg finns nu mina två svenska böcker på bokhyllan hos Akademi bokhandeln på Stortorget. Jojje, den meningssökande löparen och Triumfens ögonblick - maratonlöparen Jojje.

Båstad Marathon i sommar är inställt vilket jag hade sett fram emot.

Jag har hittills i år gått ner 8 kg genom Runstreak.





Hej på er alla!



Nu, i skrivandets stund, lyser solen. Det får den gärna fortsätta med, det är så skönt att komma ut i solen i stället för att sitta inne hela tiden. Frisk luft är bra för oss och solen ger oss D vitaminer. Men det finns ett orosmoln som vi alla vill ska försvinna. Coronaviruset satte stopp för större delen av våra aktiviteter under våren, men vi hoppas kunna komma igång igen till hösten. Det är dock ingenting vi kan vara säkra på, så vid anmälan till våra träningsgrupper (bassängträning, pilates och sittgymnastik) ges vidare besked på om vi kan börja på utsatt tid.

Vi planerar att ni som deltagit och betalt för träning under våren, ska få ned-satt avgift under hösten, detta på grund av alla inställda pass. Men detta är något styrelsen får ta ställning till vid vårt nästa styrelsemöte.

Vid vårt årsmöte i februari fick styrelsen fortsatt förtroende.

Det gjordes en del omval och styrelsen ser ut som tidigare:

- Ordförande Sylvi Salomonsson,
- Vice ordförande Ingvar Håkansson,
- Sekreterare Mariann Åkesson,
- Kassör Ulf Nilsson,
- Övriga ledamöter Catarina Svensson, Gunilla Sandberg och Kristin Rix.

Distriktets årsmöte kunde tyvärr inte hållas på grund av covid-19 och har flyttats fram till den 9 augusti.

Nu önskar jag er alla en skön midsommar!  
Ta hand om er!

Hälsar

*Sylvi Salomonsson*

*Ordförande i Sydöstra Skånes  
lokal förening i Personskadeförbundet  
RTP*



## Sydöstra Skånes lokal förening

- Simrishamn
- Sjöbo
- Skurup
- Tomelilla
- Ystad

### Kansli:

Korsvirket  
Surbrunnsparken  
Surbrunnsvägen 24  
Ystad

**Telefon:** 0411-550933

### Hemsida:

[www.rtpsydostraskane.se](http://www.rtpsydostraskane.se)

### Kontaktperson

Ingvar Håkansson  
0411-550933

### Fjärilens redaktion:

Sylvi Salomonsson  
[sylvi.skane@live.se](mailto: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 har bassängträning i varmvattenbassängen på Ystads lasarett onsdagar kl 17.00, torsdagar kl 17.00 (yrkesarbete har företräde) och fredagar kl 13.00.



Vi hoppas kunna starta vecka 33 (12,13 resp 14 aug) och vi håller på till och med vecka 50 (9,10 resp 11 december).

**Kostnad:** 500 kronor för höstterminen.

Bg 5123-8111. Vi kan ta emot fler deltagare!

**Välkommen med din anmälan!**

## Golf och grillning

Vi börjar höstens aktiviteter med äventyrsgolf och korvgrillning i Sövde **tisdagen den 1 september**. Vi träffas utanför Äventyrscampen kl 16.55.



Adress: 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 15 augusti!**

## Pilates

Vi fortsätter träna pilates med Charlotte Almö **jämna måndagar kl 17.30**.



Vi håller till i stora salen på Göken.

Du bör ha egen matta/liggunderlag med dig.

**Kostnad:** 400 kr för höstterminen.

Bg 5123- 8111.

Observera att vi har pilates utan boll, anpassad till våra skador! Vi kan ta emot fler deltagare! Du får gärna prova på en gång gratis!

**Förmodad start 17 augusti.**

**Välkommen med din anmälan!**

## Träff med IT-bibliotekarien

**Måndagen den 14 september kl 18.30** träffar vi IT-bibliotekarien på Ystads bibliotek.



Då får vi lära oss om:

Meröppet och hur ni tar del av detta

Att låna e-böcker och ljudböcker på bibliotekets hemsida

Talböcker

Tillgång till bibliotekets olika databaser över

litteratur och texter i deras arkiv

Appen Biblio och Pressreader

Släktforskningsdatabaser på biblioteket

**Anmälan senast den 1 september!**

**Välkommen!**

## Sittgymnastik

**Udda måndagar**

**kl 17.00** har vi sittgymnastik som vanligt i stora salen på Göken, Petrigatan 10 i Ystad.



**Kostnad:** 300 kr för vårterminen.

Bg 5123-8111.

**Förmodad start 24 augusti.**

Vi kan ta emot fler deltagare! Du får gärna prova på en gång gratis!

**Välkommen med din anmälan!**

## Sjöbo Laserklinik



**Tisdagen den 6 oktober** gör vi ett studiebesök på Sjöbo Laserklinik. Vi samåker dit.

Där träffar vi Kristina Åsling som berättar och visar hur vi med hjälp av laser kan bli av med vår smärta.

**Vi behöver en person att visa på, är du den personen? Studiebesöket är kostnadsfritt.**

**Välkommen med din anmälan senast den 22 september!**

## OBS!

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



## Räkfrossa

Tisdagen den 3 november äter vi räkor i Korsvirket.

Räkorna serveras med kokta ägg, bröd, smör 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!**

**OBS! Anmälan senast den 25 oktober.**

## Julfest

Årets avslutning blir tisdagen den 8 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.

**Vi träffas i Korsvirket kl 18.30!**

**OBS! Anmälan senast den 29 november!**

## Årsmöte 23 februari



Vårt årsmöte hölls den 23 februari.

Vi började med en velsmakande lunch därefter förhandlingar.

Innan vi skildes åt drack vi kaffe och åt god kaka.

Det var en bra söndag!

Vi har våra aktiviteter i samarbete med ABF



ARBETARNAS BILDNINGSFÖRBUND



## Kransbindning

Någon gång vecka 47/48 planerar vi ha **kransbindning**. Visst skulle det vara roligt att själv binda en julkrans att ha på dörren julen 2020!

Vi är välkomna till Eva och Bo Hansson i Abbekås för att binda kransarna.

OBS! Det blir ett begränsat antal! Eventuellt kan vi boka mer än en gång, men först till kvarn.....

Ett tänkbart datum är den 24 november, men du kan läsa mer om datum och tider i nästa nummer av Fjärilen.





## PERSONSKADE FÖRBUNDET RTP



Hjälp oss sprida denna information vidare!

Som ni vet driver Personskadeförbundet RTP ett treårigt projekt som finansieras av Arvsfonden som heter Coachprojektet. Det riktar sig till personer som lever med en amputation. Inom projektet ska vi bygga upp en förebildverksamhet för personer som står inför eller har varit med om en amputation som får träffa en coach med egen skadeerfarenhet – det vi i projektet kallar förebildscoach. Nu går projektet in i sitt sista år och vi har nu utbildat 43 förebildscoacher som finns utspridda i olika delar av landet!

Vårt fokus är nu att sprida informationen om vårt nätverk och hur du kommer i kontakt med en förebildscoach. Vi håller även på att skapa en webbutbildning av vår fysiska förebildscoach utbildning vilket ska vara klar och genomföras under våren. Detta är ett steg i att säkerhetsställa att vår utbildning av förebildscoacher ska kunna leva vidare i olika former. Efter projektets slut kommer detta nätverk av förebildscoacher fortsätta fungera som resurser ute i samhället med support från förbundskansliet. Vi håller även på att se över hur vi ska bredda detta till våra andra skadegrupper.

Hjälp oss gärna att sprida denna information vidare till personer med en amputation som vill och är i behov träffa en förebildscoach, hänvisa alla att ta kontakt med oss via vår Epost [coaching@rtp.se](mailto:coaching@rtp.se). Vi skulle uppskatta om ni kan vara vår länk att nå ut till dessa personer.

För eventuella frågor tveka inte att kontakta oss.  
Hör av er om ni vill ha mer av våra informationsblad.

Hälsningar Marit Sundin och Karolina Anner  
Coachprojektet  
Personskadeförbundet RTP

Telefon: 08-629 27 80  
E-post: [coaching@rtp.se](mailto:coaching@rtp.se)  
<https://rtp.se/coachprojektet/>





## Skånes distrikt

### Kansli:

Annegården  
Skansvägen 5  
226 49 Lund

**Postgiro nr:** 13 80 595-7

**Tel:** 046-77 61 95

**Telefonvarare:** 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

## Skåne

Vilken start vi fick på 2020, ja inte bara vi utan hela världen. Mycket oro och osäkerhet bland er medlemmar. Många var det som såg fram emot våra planerade aktiviteter.

Men för att följa alla rekommendationer så har Skånestyrelse tagit följande beslut.

Skånes samtliga gemensamma aktiviteter ställer vi in till 2021.

Mer information om kostnader, när, var, hur, och anmälningar kommer i Fjärilen längre fram

Preliminära tider för nästa år.

- Familjedag – medlemsdag flyttar vi till nästa vår.
- Valjeviken – flyttar vi till juni nästa år.
- Kolmården – flyttar vi till augusti nästa år.

Styrelsen ber er att hålla rekommendationerna som ges angående, tvätta händer och håll avstånd.

**Var rädda om er och varandra.**

**Önskar er en trevlig midsommar.**

*Styrelsen / Marianne*





## Medlemsvärvningskampanj 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 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.



“Hej, jag heter Stina Melander och på grund av en whiplashskada är jag medlem i RTP Mellersta Skåne.

Jag är också forskare i statsvetenskap vid Lunds universitet. Nu arbetar jag med ett projekt som handlar om engagemang i funktionsrättsrörelsen. Är du också medlem och skulle kunna tänka dig att bli intervjuad av mig? Det spelar ingen roll om du är en medlem som bara betalar in din medlemsavgift men aldrig deltar i några aktiviteter, eller om du kanske är väldigt aktiv, jag vill prata med dig i alla fall. Intervjun gör vi på distans (om inte corona-situationen ändras), via telefon eller som ett videosamtal, på en tid som passar dig. Intervjun kommer att vara anonym och det är bara jag som kommer att veta att du har deltagit. Hör av dig till mig! Antingen via mail: stina.melander@svet.lu.se eller via telefon 070-6385042. Vi hörs!”

**Vänliga hälsningar Stina**



## Natur som rehab

Följ med ut och upplev den skånska naturen. Vi tar kameran med och får minnen med oss hem på det sättet. När Coronaviruset gett med sig, blir vi ännu mer aktiva. Välkommen att komma med i gruppen. Det finns alltid plats till en till!

### Nyfiken?

Hör av dig till Ann-Kristin & RTPs fotogrupp, enklast på mobilen 070-595 72 60  
Här kommer några bilder som är tagna i Skanör, där vi var i maj månad.



*Bilderna är tagna av Ann-Kristin Thönnersten Nilsson*



*Glad Midsommar!  
önskar Styrelsen*

