



**Nr 3
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.

Efter en lång vår i coronas fasta grepp.

Med många förändringar är vi förhoppningsfulla om att kunna dra igång våra verksamheter i höst som du ser är tidningen full av förslag till aktiviteter i alla lokalföreningarna. Distriktet hade planerat verksamheter som Kolmården, Valjeviken och familjedag med grillning dessa är flyttade till vår och höst 2021. Närmare information om planeringen kommer i Fjärilen nr 4 2020.

Detta nr av Fjärilen har ett mindre antal sidor saknar du något gå tillbaka till nr 2 har du förlagt Fjärilen nr 2 2020 så finns den på RTP Skånes hemsida.

Distriktets årsmöte 2020

Avhålls den 9 augusti på Star Hotell i Lund. Ordförande var Gert Igheden ordförande i reumatikerföreningen Malmö. Distriktets ombudsantal utgjordes av 17 ombud med rösträtt. Beslut att styrelsen skall bestå av 5 ledamöter. Verksamhets berättelse och ekonomisk redovisning 2019 samt verksamhetsplan och budget för 2020 finns på RTP Skånes hemsida.

RTP Skånes styrelse för 2020 efter konstitution.

Ordförande Marianne Möllerstedt
Vice ordförande Agneta Ragnarsson
Kassör Per Jakobsen
Sekreterare Sylvi Salomonsson
Vice sekreterare Carina Sjöberg Sjö

Varje lokalförening utser personlig ersättare

Var rädda om er så ses vi igen
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.

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 52
Manusstopp nästa nr: 15/10 2020
Framsidan, fotograf: Britt-Marie Harsten



Hej alla medlemmar!

Trots speciella tider hoppas vi att ni haft en skön sommar. Nu har vi hösten och vintern framför oss och nya aktiviteter på gång. Coronan hoppas vi har gett vika och att vi kan börja träffas igen.

Anmäl er gärna till aktiviteterna som vi planerat in för fjärde kvartalet, blir det några ändringar meddelar vi detta till de som anmält sig. Gör som tidigare om ni känner minsta symptom stanna hemma, håll avstånd och tvätta händerna så ska vi nog besegra Coronan.



Inger Ljungqvist

INFO

Telefontider: Måndag och torsdag 10-11 tillsvidare

Nu har föreningen ordnat Swish vårt nr är 1233476546, tänk på att ange vad betalningen gäller och vem det är ifrån, det är mycket viktigt.

**Kansliet har julstängt mellan 11/12-11/1
Tel 040-91 64 55 , info@rtpmalmö.se**

Vi ber alla att uppdatera era mailadresser och telefonnummer i medlemsregistret och om ni behöver hjälp så kontakta kansliet, så får vi se om vi kan hjälpa er

Öppet Hus/Diskussionsforum

Vi fortsätter våra träffar med diskussioner och trevlig samvaro följande tisdagar under fjärde kvartalet: **6 okt, 3 nov, 1 dec.** **Tänk på att anmälan måste göras senast dagen innan.**



OBS NY 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 fjärde kvartalet:

28 oktober, 9 december

Fika serveras.



Anmälan: senast måndag innan träffen till kansliet.

Tid: Välkommen mellan 13.00–16.00

Fika: 30 kr, betalas på plats

Plats: Industrigatan 33, Malmö

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@rtpmalmö.se

Hemsida: www.rtpmalmö.se

Bankgiro: 888-3092

Swishnr: 1233476546

Fjärilens redaktion:

Carina Sjöberg Sjö

carinasjobergsjo@hotmail.com

ANMÄLNINGAR

Alla anmälningar till de olika evenemangen görs till kansliet på telefon 040-91 64 55 eller via mail info@rtpmalmö.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



Tylösand

Den 13–15 november åker vi på Må bra resa till Tylösand Spa och Hotell. I kostnaden ingår 2 st. frukostar, 1 st. lunchbuffé, 2 st. 3-rätters middag och inträde till spaavdelningen. Behandlingar bokas av var och en direkt till hotellet på tel. 035-30 500 minst 4 veckor innan.

Anmälan till kansliet senast den 5 oktober och den är bindande på telefon 040-91 64 55 eller mail.

Pris: Enkelrum 3990 kr, icke medlem 4990 kr, del i dubbelrum 1990 kr/pers icke medlem 2990kr/pers, del i handikapp dubbelrum 2400kr/pers icke medlem 3400kr/pers.

Man kan boka avbeställningsskydd om man önskar, pris 95kr/pers



Har du matallergi så anmäl detta samtidigt som du anmäler dig.

Avgift: Senast den 29 oktober skall pengarna vara RTP tillhanda.

Heldag med julpyssel

Torsdagen den **19 november** träffas vi och gör julpyssel i olika former.



Anmälan till kansliet senast den 6 november

Tid: 10.00–18.00

Plats: Paraplyet, Industrigatan 33

Pris: 150 kr för medlem, max 10 platser. Först till kvarn

Avgift: Det ingår lunch och en lättare fika under eftermiddagen, betalning skall vara RTP tillhanda senast den 13 november

Barnpyssel

Lördagen den 28 november kan ni komma och pyssla med era barn och barnbarn.



Tänk på att alla vuxna måste vara medlem/familjemedlem för att kunna delta.

Anmälan till kansliet senaste den 12 november

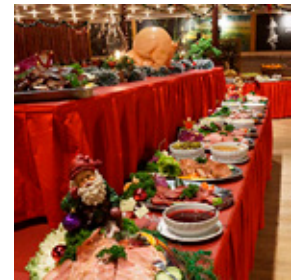
Tid: 11.00–14.00

Plats: Paraplyet, Industrigatan 33

Pris: RTP bjuder på detta, max 12 platser, först till kvarn

Julbord

Den 5 december kommer årets julbord att äga rum på Törringelunds Restaurang. Vi hyr hela restaurangen så det blir bara vi där. Maten kommer att serveras på varje bord på olika fat så man sitter på plats hela tiden.



Malmö Lokalförening bjuder sina medlemmar på julbordet som plåster på såret för alla inställda evenemang under våren. Medlemmar från övriga lokalföreningar som vill delta blir kostnaden 400kr/pers, ordinarie pris är 550 kr/pers och betalningen skall vara RTP tillhanda senast 24 november. Vatten och läsk/lättöl ingår, starkare drycker får var och en betala själv.

Anmälan senast den 12 oktober, efter detta datum är anmälan bindande

Tid: 17.00-21.00

Adventskaffe

Söndagen den 13 december är det dags att återuppta vårt adventskaffe

Anmälan till kansliet senast den 26 november

Tid: 14.00–16.00

Plats: Paraplyet, Industrigatan 33

Pris: RTP bjuder på detta, max 30 personer, först till kvarn



Du vet väl att du kan anmäla dig till alla lokalföreningarnas aktiviteter i mån av plats. All kultur- och studieverksamhet genomförs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan och ABF.



Kansliet

Telefontid helgfria tisdagar och onsdagar kl. 10.00 – 12.00 på mobil 0721-83 27 44. Då vi inte har någon anställd på kansliet så kan det hända att vi inte kan svara. Lämna meddelande för vi lyssnar av telefonen och kollar mail varje vecka. Har ni tillgång till dator så sänd gärna mail till: rtp.mellerstaskane@live.se

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

Vi håller stängt den 9/12 – 8/1



KALENDER

SEPTEMBER

- Bassängträning på Billingshäll i Kävlinge fredagar kl. 13.30 – 14.30
Kontaktperson Margareta Lindgren tel. 0709 7098 35
- Bassängträning på Habo Gård i Lomma måndagar kl. 14.00 – 15.00
Kontaktperson Marianne Ohlsson tel, 0703 59 27 53
- 23/9 RTP Dag & Hälso Dag på Annegården kl. 10.00 – 14.45
med föreläsare se annons sidan 6
- 30/9 Musikterapi kl. 13.30 – 15.30 på Annegården i Lund

OKTOBER

- Bassängträning på Billingshäll i Kävlinge fredagar kl. 13.30 – 14.30
- Bassängträning på Habo Gård i Lomma måndagar kl. 14.00 – 15.00
- 6 – 7 oktober Seniortisdag Mossbylund se annons sid 6
Finns ett par platser kvar
- 30/9 Musikterapi kl. 13.30 – 15.30 på Annegården i Lund

NOVEMBER

- Bassängträning på Billingshäll i Kävlinge fredagar kl. 13.30 – 14.30
- Bassängträning på Habo Gård i Lomma måndagar kl. 14.00 – 15.00
- 11/11 Blomsterkurs hos Blomsterpågen i Bjärred kl. 18.00 – 22.00
- 14/11 Musikterapigruppen Allsång på Malmö Opera kl. 13.00
- Musikterapi kl. 13.30 – 15.30 på Annegården i Lund

DECEMBER

- 5/12 Julbord Höörs Gästgifaregård kl.13.00 se annons sid 7
- Kansliet stängt 9/12 – 8/1

Vad gäller vid anmälningar/avbokningar av våra aktiviteter se sidan 2.

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.

Mellersta Skånes lokalförening

- 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.



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 omgående det finns platser kvar. Kostnad: 50 kronor/person

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.

Är du intresserad så hör av dig omgående det finns platser kvar i gruppen.

Kostnad 300 kronor/termin.

Blomsterkurs 11/11 kl. 18.00 i Bjärred

Välkomna till en favorit i repris vår populära advents kurs hos Gisela och Jens. Under fyra timmar skapar vi fantastiska arrangemang under deras vägledning.



Vi håller en ficka paus där vi blir bjudna på något gott att äta och dricka.

Plats: Blomster Pågen i Bjärred

Anmälan: senast den 6/10 till kansliet.

Kostnad: 400 kronor/person då ingår allt.

Malmö Opera den 17 april 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.

När den nu sätts upp i Malmö är det i regi av Edward af Sillén som medverkade till musikalens manus vid uruppförandet i Stockholm häromåret. I huvudrollen ser vi musikalartisten Fredrik Lycke, som tillsammans med en fantastisk ensemble och Malmö Operakör intar vår stora scen.

HANDLING Daniel Daréus är en hyllad och internationellt erkänd dirigent med fullbokad kalender. Han pendlar mellan världens stora konserthallar och operahus när musiken en dag inte längre drabar honom. Utarbetad och djupt frustrerad över att ha tappat tron på musikens kraft får han under en konsert en kraftig hjärtinfarkt och är nära att dö. Han bestämmer sig då för återvända till den norrländska by där han föddes.

Anmälan: senast den 20 oktober.

Biljetterna är begränsade så först till kvarn gäller.

Tid: Den 17 april 2021 kl 18.00

Kostnad: Rullstolsplats 200 kr/person, övriga 400 kr/person



Julbord på Höörs Gästgifwaregård Mitt i Skåne För Nord Skåne och Mellersta Skånes medlemmar

Lördagen den 5 december kl. 13.00 – 16.00.

Vi träffas på Höörs Gästgifwaregård som har anor från slutet av 1600-talet.

Genom århundraden har byggnaden brunnit ned, byggts upp,
renoverats och tillbyggt och är idag en modern anläggning.

Vi startar med glögg och mingel. Sedan njuter vi av årets Julbord med öl, vatten eller julmust.

Julgodis, frukt och kaffe med dopp. Övriga drycker betalar var och en själv.

Kostnad: 250 kronor/person. Barn upp till 12 år betalar 100 kronor, barn under 3 år gratis

Anmälan till Mellersta Skåne:

Senast den 30 oktober 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 30 oktober

Anmälan till Nord Skåne:

Senast den 30 oktober 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 30 oktober.



Foton från FB för Höörs Gästgifwaregård Höör





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

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

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 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.

Hej alla medlemmar!

Hoppas ni har haft en skön sommar trots Coronaviruset och hur det påverkat er tillvaro.

När det här numret av tidningen når er är vi redan inne i höstens program. I skrivande stund tycks ju inte tidigare prognoser stämma. I dagsläget låter det snarare som att detta kan bli långvarigt

och extra olyckligt känns det för RTP:s medlemmar då vi är många som tillhör riskgrupper. Ofrivillig isolering påverkar oss negativt i längden, så vi i styrelsen jobbar vidare på att skapa aktiviteter som kan genomföras på ett säkert vis enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer.



*Vi önskar Er en fin höst och att vi ses snart igen.
Styrelsen/Britt-Marie*

KALENDER

SEPTEMBER

- Bassängträning i Kristianstad alla tisdagar kl.16.00 – 17.00
Kontaktperson Camilla Svensson
- Bassängträning kan ordnas på Hässleholmsgården
Kontaktperson Britt-Marie Harsten

OKTOBER

- Bassängträning i Kristianstad alla tisdagar kl.16.00 – 17.00
Bassängträning kan ordnas på Hässleholmsgården
- 12/10 Blomsterbindning kl.18.30 se annons på sidan 9
- 22/10 Medlemsmöte i Hässleholm kl.13.00 – 15.30 se annons sidan 8
- 28/10 Ulltovning kl. 17.00 ca. 2.5 - 3 timmar se annons på sidan

NOVEMBER

- Bassängträning i Kristianstad alla tisdagar kl.16.00 – 17.00
- Bassängträning kan ordnas på Hässleholmsgården

DECEMBER

- 5/12 julbord se sidan 7
- 7/12 Blomsterbindning kl.18.30 se annons på sidan 8

Blomsterbindning

På VIOLAS DESIGN i Kristianstad. Dessa kvällar får vi botanisera bland en massa härliga blommor och pynt.

Den 12/10 kl 18.30 binder vi en höstbukett.

Den 7/12 kl 18.30 blir det något inför julen

Kostnad 350 kronor för båda gångerna. Kan man bara en gång blir det 175 kronor.

Anmälan till Camilla på Tel. 0708 66 88 55 eller

E-post: camilla64svensson@gmail.com senast den 1/10. Inbetalning sker till vårt PG nummer 480 38 43-4 senast den 5/10.





Ulltovning

Torsdagen den 28/10

kl. 17.00 träffas vi för att skapa en vätte eller våttovar en baksida för att sedan göra ett motiv med nåltovning Vi



håller på i ca 2,5 - 3 timmar. Vi kommer att vara i Mjällby, adress meddelas när ni anmäler er.

Kostnad: 125 kr per person, och då ingår material och gofika.

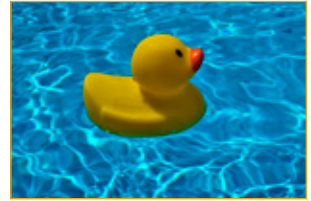
Anmälan: till Camilla Svensson på 0708 66 88 55 eller e-post: camilla64svensson@gmail.com.

senast den 1/10. Inbetalning sker till vårt PG nummer 480 3843-4 senast den 5/10.

Bassängträning

kan ordnas på Hässleholmsgården

Där finns handikappanpassad varmvattenbassäng med lift och möjlighet att delta i gruppgympa 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 tel: 0733-468128, mail: bmharsten@gmail.com

HälsoOasen i Hässleholm

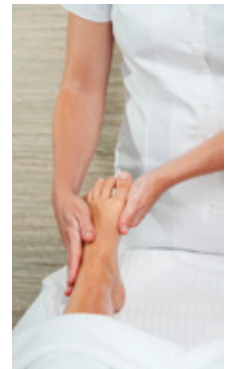
11 november kl. 14.00 – 16.30

En totalupplevelse utöver det vanliga för hela kroppen. Vi får två och en halv timme tillsammans utan att blandas med andra grupper. Vi börjar med ett väldoftande örtbad. Du kan även bada i utespaet under trädtopparna. I paketet ingår det varsin rygg- och nackmassage samt en skön ansiktsrengöring som avslutas med massage i hårbotten. Följt av en närande och återfettande fotinpackning med massage.

Platserna: är begränsade till 6 pers/grupp, vid behov kan vi ha två grupper.

Anmälan: senast 9 okt till Camilla tel. 0708-66 88 55 eller camilla64svensson@gmail.com

Kostnad: 300 kr/pers inbetalning senast den 20 oktober



Medlemsmöte i Hässleholm

Torsdagen den 22 oktober kl. 13.00 - 15.30.

Bjuder vi in till en träff i vår lokal på Löjtnant Granlunds väg 14 i Hässleholm.

Vi får besök av osteopaten Gabriella Brugee.

Styrelsen kommer att vara på plats och informera om vad som händer i föreningen!

Vi avslutar med fika.

Anmälan senast den 25 sept till Britt-Marie Harsten tel. 0733-468128 eller mail bmharsten@gmail.com

Vad är osteopati?

Det är en internationellt erkänd och väletablerad form av manuell medicin. Den inriktar sig på diagnos och behandling av besvär relaterade till kroppens rörelseorgan. Stor vikt läggs vid att hitta orsaken till besvären med en noggrann undersökning.

Osteopater har omfattande utbildning i anatomi och fysiologi samt är tränade att använda händerna för att känna funktionsstörningar i kroppens vävnader. Även hållnings- och rörelseanalys samt neurologiska och ortopediska tester kan ingå.

En osteopat ser till hela människan, inte enbart symptomen. Många patienter upplever att osteopatisk behandling hjälper vid t.ex

Huvudvärk,

Rygg- och nackbesvär,

Axelbesvär,

Smärtor i armar och ben,

Andningsbesvär,

Muskel- och ledvärk

Förslitningsskador

Text hämtad ur Svenska Osteopaterförbundets broschyr

Vänlig hälsning Britt-Marie

Nordvästra Skånes lokalförening

- Örskelljunga
- 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

Hej!

I mars stängdes all verksamhet ner och under sommarn har vi endast kunnat ha en grillkväll. Vid Vikingstrandsbadet i Helsingborg den 1 juli var vädret växlande men havet har sin tjusning.

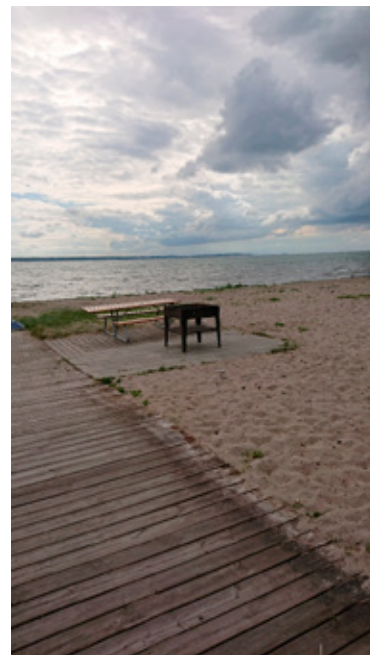
Promenad gruppen har endast träffats 1 ggr i vår.

Passa på och delta I gruppen då aktiviteterna är utomhus vilket rekommenderas .

Nu är Fjärilen uppdaterad med höstens aktiviteter hoppas något kan vara intressant.

Marianne

Hur ser då hösten ut?



Bassängträning på Ramlösa Bad

Med start den 26 augusti

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 lena.engqvist@gmail.com



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

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

Vad gäller vid avbokning av aktiviteter se sidan 2



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.

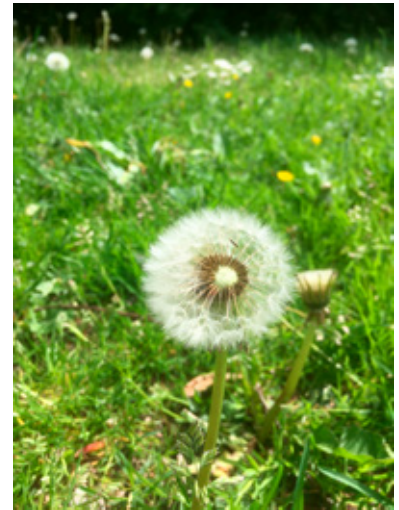
Passa på och delta i gruppen då aktiviteterna är utomhus vilket rekommenderas av Folkhälsomyndigheten.

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*



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

Ingen förhandsanmälan vi bjuder på två tillfällen den 8 och den 15 september



IRA-Bastu

Psoriasisförbundet erbjuder oss Rtp medlemmar att basta för 30 kr/gång eller 300:- för 10 gånger. Man får ringa och boka tid till dem på telefonnummer 042 – 281920 adressen är Närlundavägen 13. Första gången man solar så skall medlemskortet från RTP visas.



Hur fungerar en Ira-bastu.

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

Deras öppettider Vardagar 8.00 – 18.00

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

Medlemsmöte måndagen den 21 oktober kl 18.00 – 20.00.

Plats Ringstorpsgården Kurirgatan I i Helsingborg.

Vi kommer att få goda råd om kost, motion, stress och sömn.

Förtäring sallad, bröd, kaffe och liten kaka

Om du önskat förtäring hör av dig senast den 1 oktober

Marianne.skane@live.se eller telefon nr 046-776195

Välkomna till en trevlig kväll



Sydöstra Skånes lokalförening

- 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

Hej alla RTPare!

Hösten är en fin årstid med många vackra färger som jag hoppas ni alla njuter av. I skri-vandets stund är det fortfarande sommar, solen lyser och det är 22 grader varmt. Jag vill inte tänka på regn och rusk.



Men ibland måste man tänka framåt. Det planeras bli Revy på teatern i Ystad i januari 2021. Biljetterna släpps i oktober och vi kommer att boka ett begränsat antal till fredagen den 29 januari kl 19.30-22.00. Om du vill se YstadRevyen bör du anmäla dig i god tid och inte vänta till sista anmälningdagen. Inga efterbokningar kommer att ske. I dagsläget har revyn inget namn men det återkommer vi till i nästa nummer av Fjärilen.

När bassängträningen kommit igång tar styrelsen beslut på vad de medlemmar, som betalade full avgift i våras, ska betala för höstens träning. Vi håller tummarna för att komma igång under vecka 37!

Nu hoppas jag att vi kan parkera i Surbrunnsparken igen. I sommar var man tvungen att stänga porten uppe vid Korsvirket och sätta staket vid Aulingatan på grund av buskörningar. När restaurangen var stängd och parkeringen tom inbjöd det till den yngre generationen att utnyttja utrymmet. Fantasin har inga gränser, eller?! Det är tydligen inte alla som gillar sol och bad.

**Det var allt för den här gången. Ta hand om varandra!
Glöm inte hålla avstånd!**

*Hälsar Sylvi Salomonsson
Ordförande i Sydöstra Skånes
lokalförening i Personskade-
förbundet RTP*



Bassängträning

Vi har bassängträning i varmvattenbassängen på Ystads lasarett **onsdagar kl 17.00, torsdagar kl 17.00** (yrkesarbetande har företräde) och **fredagar kl 13.00**. Vi hoppas kunna starta vecka 37 (9,10 resp 11 sept) och vi håller på till och med vecka 50 (9,10 resp 11 december).



Kostnad 400 kronor för höstterminen. Bg 5123-8111.

Vi kan ta emot fler deltagare! **Välkommen med din anmälan!**



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 300 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 31 augusti. Välkommen med din anmälan!**

Sittgymnastik

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



Kostnad 200 kr för höstterminen. Bg 5123-8111. **Förmodad start 7 september.** 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!**

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.**

Kransbindning

Vi har två datum till **kransbindning i Abbekås, söndagen de 22 november kl 16.00 och tisdagen den 24 november kl 18.00.** Bo och Eva Hansson hjälper oss att binda fina julkransar till våra dörrar. Det ska bli spännande! Det är begränsat antal till båda dagarna.



Anmäl dig senast den 15 november och glöm inte att ange vilken dag du kommer! Naturligtvis fikar vi. **Adress:** Vindarnas Väg 3, 274 56 Abbekås. Det går att samåka!

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!**

YSTADREVYN

Fredagen den 29 januari planerar vi att gå på revyn på Ystad teater. **Anmäl dig senast den 15 november och betala senast den 30 november** på bg 5123-8111. Vi måste nämligen ha in pengarna före december månad. Föreställningen börjar kl 19.30 och är slut ca kl 22.00. Det ligger en 30 minuters paus i mitten. **Pris:** 250 kr för skrattande medlemmar i RTP! Övriga 495 kr!

OBS!

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

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





Natur som rehab

Vet du att den skånska naturen väntar på dig?

Vi tar kameran med och ger oss ut tillsammans. Bland annat kommer vi att göra en fotosafari, som vi kallar våra fotoutflykter, i Klagshamnstrakten och en på ön Ven.

När Coronaviruset gett med sig, blir vi ännu mer aktiva.

Det finns alltid plats till en till i vårt gäng.

Vill du veta mer?

Hör av dig till Ann-Kristin & RTPs fotogrupp, enklast på mobilen 070-595 72 60

Här kommer några bilder som är tagna vid en tidigare utflykt på Ven



Foto:
Ann-Kristin Thönnersten Nilsson



Personskadedagen den 24 september

Personskadedagen den 24 september (tidigare RTP-dagen).
Personskadedagen handlar i år om vikten av att bära hjälm när man cyklar.

Att bära hjälm är hälsofrämjande,
räddar många liv och minskar risken för allvarliga hjärnskador.

Eftersom vi också arbetar skadeförebyggande kommer vi att delar ut reflexer.

Vill du hjälpa till att dela ut reflexer ta kontakt med din lokalförening.



Bli medlem från och med den 1 oktober så gäller medlemskapet hela 2021

Känner du någon som missat att betala medlemsavgiften 2020
Eller någon som vill bli medlem? Tipsa då dem om detta erbjudandet.

Signe Junganders Minnesfond

Om du är intresserad att söka ur denna fond sänd in
Beslut om årlig beskattning för inkomst år 2019 senast den 15 oktober
till Marianne Möllerstedt Rättarevägen 10 246 57 Barsebäck
Märk kuvertet med "Junganders Minnesfond."

Har du några frågor kan du ringa Marianne tel 046 77 61 95 eller
maila marianne.skane@live.se