



**Bidrag nr**

9227

**Skapad av**

Personskadeförbundet  
RTP Norrtälje

**Förening**

Personskadeförbundet RTP  
Norrtälje

**Inskickad datum**

2024-03-26

## Funktionsrättsföreningar verksamhetsbidrag

Verksamhetsbidragets syfte är att stödja föreningarnas verksamhet.

Till ansökan ska detta bifogas:

- Verksamhetsberättelse från föregående år
- Verksamhetsplan för kommande år

---

Ange önskat belopp på bidrag i rutan till höger.

25 000

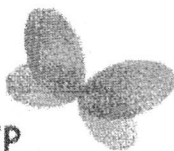
Beskriv er verksamhet som bidraget ska användas till

Vi bedriver bad verksamhet egenvårdsträning med fysioterapeut cirka 40 veckor per år. Vi har föreläsningar, anpassade utflykter t.ex. båt anpassad för personer med gångsvårigheter. Inga problem med att behöva använda rullstol. Vår och julavslutningar. Medlemsträffar. Många av våra medlemmar är rullstolsburna och har andra hjälpmedel.

Beviljat belopp

---

## Historiska meddelanden



## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023

### EGENVÅRDS TRÄNING

Badet på ROS har varit öppet under hela 2023. Det händer alltid något för vår förening när vi badar översvämning av vatten och brandlarm har vi varit med om under det gångna året. Nu vet vi att brandlarmet fungerar och vad vi skall göra då larmet går och vart vi ringer när det blir översvämning. Alla fyra bad grupper är fyllda och det finns medlemmar i kö.

Under 2023 har det varit 37 personer som badat under 39 veckor. Vi har under dessa veckor haft 158 grupptillfällen.

Denna aktivitet gav 1186 deltagartillfällen under året. Känns otroligt bra då man vid minsta symtom måste avstå bad. Varje bad leds av fysioterapeut Johan Sundin och hjälpare Gerd och Christer Lindberg för de medlemmar som behöver en hjälpande hand.

Denna friskvårdsaktivitet / rehab ger våra medlemmar möjlighet att träna för att bli stadigare, förebygga fall och smärtlindra vilket resulterar minskad förbrukning av läkemedel och att få en högre livskvalitet.

Samtidigt träffa andra med liknande problem. Vi kan se att medlemmarna får och ger varandra mycket stöd.

Ansvariga för bad verksamheten  
Marie Kårlin, Nann Palmgren

## ARSMÖTE den 23 februari

Den 23:e februari höll Norrtälje Lokalförening i RTP sitt årsmöte som vanligt på ROS. Det bjöds på räksmörgås. Till mötesordförande var RTP-S nya kanslichef Karin Jonsson inbjuden. Det kom många medlemmar trots halka och snöoväder.

## BATRESA med handikappanpassad båt den 23 maj

Ängsö är en av våra äldsta nationalparker.

Strålande sol, lagom varmt och en lätt bris. En av världens vackraste skärgårdar, när naturen gör sig redo för sin vackraste tid. Vi är många goda vänner som kan och vill åka med Jonas Nilsson på båtutflykt och äta lunch på Ängsö. Jonas Nilssons båt är en anpassad för rullstolar och personer med funktionshinder och assistanshundar. Vi fick möjlighet att komma nära naturen när vi puttrade fram genom tränga sund. Hjärtat satt i halsgropen då Jonas drog på, så vi flög fram över vattnet.

Mellanlandningen på Ängsö blev en riktig höjdare. Vi samlades runt grillen, som flugor runt en sockerbit. Så klart även hundarna, som snabbt uppfattade vad som var i görningen. De klarade provet galant och var ett under av skötsamhet hela dagen.

Det serverades kolgrillade hamburgare med tillbehör. Efter lunchen kunde vi njuta av en kopp kaffe och kladdkaka med vispgrädde. De var verkligen supergott och en höjdare att kunna sitta på en ö i Roslagens skärgård och bara ha det bäst.

Efter lunchen fanns tid till att undersöka alla blommor som finns på ön. De mest speciella är Adam och Eva samt Upplands landskapsblomma, (Kungsängsliljan), plus så klart en hel del av andra mer eller mindre sällsynta växter. Även fågellivet är värt att nämna, det finns en stor skäggdopping koloni på ön. Dessutom kan du få se häger och havsörn.

Någon ville ta en närmare titt på kartor för att röna ut, vilken av alla tusentals öar vi befann oss på.

En del ville bara slappa och sträcka ut sig medan andra föredrog en mer aktiv vila i form av ett yogapass på bryggan.

Sedan hade vi då två.....vi har fått föryngring i gruppen.....som badade i det 13-gradiga vattnet.

## **BADAVSLUTNING den 14 juni**

Utflykt till Tranvik.

Varmt, varmt, varmt! Tänk att det kan bli sådan värme redan före midsommar. Jag hade planerat vad jag skulle ha på mig för att det skulle vara svalt. Dock hade jag gjort ett generalfel. Jympaskor, sköna i alla andra lägen men inte när temperaturen drar sig över 25 grader. Vad konstiga vi är, vi längtar hela vintern efter sol och värme, när den sedan kommer då tycker vi att det är för varmt. Ja vi är kanske lite känsliga. Det visar sig också i badet, där vi känner skillnad bara det skiljer en endaste grad.

Förutsättningarna för en trevlig sommarfest var i alla fall optimala. Och självklart hade vi trevligt! Det kan inte bli fel med en liten svalkande välkomstdrink med jordgubbar i, en trevlig buffé med italienska smaker och mycket frukt.

Sedan var det dags att sträcka på benen och gå en kort tipspromenad, den obligatoriska bilden på bryggan. Nu vet vi hur långt ut vi kan gå utan att bli blöta om fötterna.

Så avslutade vi så klart med kaffe och tårta.

En härlig avslutning på vårterminens bad!

Jahaja så var det så klart några som badade...läääääänge.

## **FÖRELÄSNING i Norrtälje den 3 oktober med fysioterapeut Johan Sundin**

Varför gör vi fel? När vi vet, så väl, hur vi bör göra! Ja, det var frågan vi ställde till vår fysioterapeut Johan Sundin.

En hösteftermiddag berättade han lättsamt och begripligt om varför det är ganska naturligt att göra fel. För många av oss blev det en riktig aha-upplevelse.

Det kanske blir det för dig också, nu när du nu kan läsa delar av föreläsningen i vår medlemstidning RTP-S Aktuellt Nr 4-23 som finns på [rtps.se](http://rtps.se).

Som den sanna fysioterapeut Johan är, la han så klart in pausrörelser, så vi inte behövde sitta stilla hela tiden. Gör så du också när du läser.

Håll till godo

## ARETS JULFEST

Årets decemberfest gick av stapeln redan i november, närmare bestämt den 30:e november. Just då hade naturen bestämt sig för att skicka en riktig snökanon, med kraftig blåst över Roslagen.

Det är ett speciellt land vi lever i, samma ställe som man gärna besöker på både vår som sommar, för att få lite sol på näsan, samma ställe erbjuder den här årstiden snöstorm och iskylla så man nästan inte vill öppna dörren. Nej. Då är det skönt att vara inne.

Som vanligt hade vi bestämt oss för att vara i Rådmansö bygdegård. Där var det både varmt och julfint, så det blev en traditionell julfest.

Vi startade så med glögg och pepparkakor som värmdes. Sedan fick vi en utsökt jultallrik som innehöll både traditionell julmat och nya smaker.

I vanlig ordning hade vi både tipsrunda och lotteri. Vann man inte i lotteriet så fick man i alla fall en liten julklapp, för att man varit duktig på tipsrundan. Vinsterna i lotteriet var både stort och smått och långväga ifrån. Vad sägs om ekologiska ägg producerade ett par hundra meter bort eller kaffe.

Själv hade jag turen att vinna stort i år. En hel korg fylld med mat! Det var verkligen inte fel, med tanke på hur matpriserna rusat det senaste året.

Ja, som vanligt hade vi en trevlig fest med många deltagare. Även om vi hade ett par bad kvar, önskade vi varandra en riktigt GOD JUL!

## KANSLI

Föreningen har lokaler på ROS Hamnvägen 12  
Lokalföreningen deltar i kvartalsmöten som Norrtälje  
funktionsHinders föreningars Samorganisation (NHS) kallar till och som  
tar upp gemensamma intressen för kommunens  
funktionshinderföreningar och för hyresgästerna på ROS. Det är inte  
bemannat på vårt kansli utan styrelsens medlemmar kan nås på  
hemtelefon. Föreningen har ingen fast telefon, utan Vi kan nås via  
distriktskansliet på RTP-S som hänvisar till någon inom vår förening.

## RÅDET FÖR FUNKTIONSHINDER (RFF)

Norrtälje lokalförening innehar 1 ordinarie plats i kommunala  
Funktionshinderrådet i Norrtälje för rörelsegruppen. Det var 3 möten  
under 2023.

## MEDLEMSSERVICE

Styrelsen har fortsatt kontakt med medlemmarna via telefon och  
personliga kontakter.  
Alla medlemmar får fyra gånger om året RTP-S Aktuellt här finns  
annonser om allt som sker i Stockholms län och hos oss i  
lokalföreningarna och aktuella reportage. Vi annonser också aktiviteter  
via hemsidan rtps.se under lokalföreningen  
Riksförbundet har också en tidning LIV som kommer fyra gånger om  
året och skickas ut till alla medlemmar.

## REPRESENTATION

Föreningen har vald representant i:

**Simkommittén**  
**RFF:**Norrtälje  
funktionshindersråd  
**NHS** Årsmöte.....  
**NHS** Kvartalsmöten/ordf.möte  
**RTP-S** Årsmöte

1 Årsmöte – på ROS  
4 styrelsemöten på kansliet  
104 medlemmar i lokalföreningen.

Styrelsen riktar ett varmt tack till de medlemmar och även till dem utanför RTP, som aktivt stöder vårt arbete.

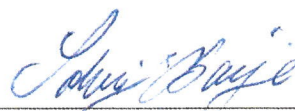
Norrtälje 2024-01-22



Marie Kärlin, ordförande



Nann Palmgren, vice ordförande



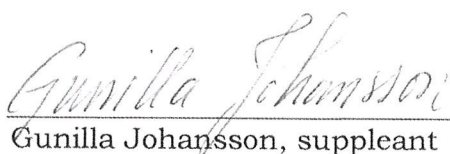
Solveig Boije, kassör



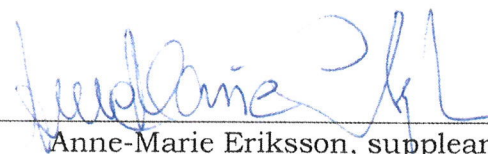
Anita Knutsson, sekreterare



Berit Grahn, ledamot



Gunilla Johansson, suppleant



Anne-Marie Eriksson, suppleant



### **VERKSAMHETSPLAN FÖR 2024**

- Planeras att hålla styrelse- och medlemsmöten enligt stadgarna
- Fördjupa kontakterna med Kommunal Förbundet sjukvård och omsorg i Norrtälje och Tiohundra AB och Norrtälje kommun.
- Arbeta aktivt med påverkansarbete både centralt och lokalt.
- Fortsatt rörelseträning i varmbassäng Rehab träning med Fysioterapeut och hjälpare
- Årsmöte den 22 februari
- Båttutflykt med Handikappanpassad båt och lunch *maj*
- Sommarfest för badande. *juni*
- Föreläsning om läkemedel/smärta./ Utflykt/Bussresa
- Julfest december