****

Foto: Lena Öberg

**Våren 2023**

**MARIA-BLADET**

**BCF Maria - Adress och telefon!**E-post: **gavleborg@brostcancerforbundet.se Tel. till kansliet: 073-917 39 00  
Hemsida: gävleborg.bröstcancerförbundet.se  
Adress till kansliet: Södra Centralgatan 10, 3 tr. (hiss finns) 802 50 GÄVLE**

**Vårt kontor ligger i f.d. Folkets Hus i Gävle, ingång från S Centralgatan 10**

**OBS! Öppettider: tisdagar och torsdagar kl. 10.00-13.00  
övriga dagar följer vi upp mejl, anmälningar och telefonpåringningar!**

**Innehåll** **sid**  
BCF Marias adressuppgifter, Välkommen till hela länet, Valberedningen, Fonus 2

Ordförande har ordet, Samtalsgrupp 3

Kallelse Årsmöte, Resepolicy 4  
Resa till Värmland, Vattengympa länet, Mössor på kansliet 5  
Detta händer i Bollnäs Ovanåker, 6  
forts. Bollnäs, Detta händer i Gävle 7-8  
Ljuspunkten Gävle, Detta händer i Hofors, Detta händer i Hudiksvall ”vattengympa” 9

Forts. Hudiksvall, Ljuspunkten Hudiksvall 10

Samling i Ljusdal, Händer i Sandviken 11  
forts. Sandviken 12  
Detta händer i Söderhamn, Rapporter från hösten 2022; Må bra helg i Bjuråker 13

Må bra helg i Högbo,Rapport Bollnäs/ Ovanåker, Gävle, Hudiksvall, Artikel HT 14  
forts. Bollnäs/Ovanåker, Rapport Gävle 15

Rapport Hudiksvall, Utdrag från Hudiksvalls Tidning 16   
CancerRehabFonden, BCF Marias hemsida & Facebook, Patientnämnden, Minnesgåva, Medel att söka 17

Bra länkar, Info om kansliet, Tack till ABF i länet, Tack till supersäljaren, Får du ingen mejl 18

Skrivelse till Region Gävleborg ang. Jämlik vård för personer med lymfödem 19

Adresslista styrelse, revisorer, valberedning, stödpersoner 20

**Du är välkommen till alla sammankomster i hela Gävleborg!**

**I vår kommer vi att ta in anmälan på en del av våra arrangemang. Kom ihåg att meddela eventuell specialkost**. Resepolicyn gäller resor utanför din kommun, se sid 4

**Upprop från Valberedningen – nominera till vår styrelse**

Inför årsmötet 2023 tar vi gärna emot förslag på ledamöter/ suppleanter i vår förening. Alla förslag mottages av valberedningen senast 1 februari 2023.   
Inger Nilsson, tel. 070-678 37 02 eller ingernilsson2020@gmail.com eller

Margareta Wallin, tel. 073-064 35 33 eller wallin.maggan@hotmail.com

En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivning

Vår förening är nu medlem i Fonus och kan därmed erbjuda dig olika förmåner, bl.a. 20 % i prisavdrag på samtliga juridiska tjänster utom rättskydd/rättshjälp. Du kan få hjälp med din framtidsfullmakt mm.  
Dessutom erbjuds föreningens medlemmar 500 kr i prisavdrag på begravning hos Fonus. Finns ett registrerat digitalt Vita Arkivet blir prisavdraget 750 kr. Bröstcancerföreningen hoppas att dessa erbjudanden kan hjälpa Dig i en svår situation.

*Redaktör: Åsa Nordin, asa.nordin54@gmail.com telefon 070-394 94 05*

**Ordförande har ordet…**

**En bild som visar person

Automatiskt genererad beskrivning**Det här är mitt sista ordförandebrev i bröstcancerföreningen då jag avgår vid årsmötet den 30 mars 2023. Jag har varit ordförande sedan 2011 dvs. i 11 år. Det har varit roliga och givande år där jag träffat många av er medlemmar runt om i länet. Jobbiga år också då medlemmar gått bort. En del av dem har suttit i samma styrelse som mig och vi har jobbat nära varandra. Jag har fått samarbeta med många härliga och engagerade kvinnor som bidragit till att vi utvecklat föreningen till en aktiv och livsbejakande förening för hela länet. Vi har haft en positiv medlemsutveckling under dessa år då vi gått från 407 medlemmar 2012 till 580 medlemmar 2022. Andra saker som jag är stolt över är de ledord som vi arbetade fram 2012. ”Gemenskap, kunskap, glädje, empati – bry sig om ger energi”. Dessa ord har varit vägledande för oss i styrelsen när vi arbetat med att planera verksamhet och aktiviteter under året.

2012 inledde vi också ett samarbete med Gävle sjukhus och bröstsjuksköterskorna genom att de lämnar över en kasse med information och en sminkväska till alla bröstcanceropererade. Under dessa år har det sammanlagt lämnats ca 2 750 kassar till drabbade kvinnor och några män. Kassarna packas och distribueras av kansliets personal.

Kunskap sprider vi genom de föreläsningar vi anordnar med personer med kunskap inom området. Men även när vi är ute på mässor och köpcentra och träffar kvinnor, där vi sprider kunskap om vikten av att undersöka sina bröst. Glädje i föreningen har vi mycket av genom våra medlemsträffar med fika, vattengymnastik, träningsgrupper, julfester, musikunderhållning men också resorna till intressanta mål.

Bry sig om ger energi och här har vi vår stödpersonsverksamhet. Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer. Under åren har vi haft möjlighet att anordna Må bra läger både i Gästrikland och i Hälsingland. Det har varit möjligt genom att vi har sökt bidrag från Regionen till dessa hälsoläger.

Vår vision är att ingen ska drabbas av bröstcancer men dit är det många år än. Forskningen går dock framåt i hög takt så det kan hända att det inom min livstid kan tänkas komma en lösning på cancerns gåta. Jag är positivt lagd så låt oss hoppas på det.

En bild som visar person, scen, stående, inomhus

Automatiskt genererad beskrivning

Jag och Lena och Ewa Hillman Persson från styrelsen deltog i Bröstcancerförbundets ordförandemöte samt 40 års jubileum. Läs senaste numret av Magasin B som innehåller ett flertal artiklar om vad som hänt under dessa 40 år när det gäller bröstcancer och förbundets utveckling. Vilken resa som förbundet och vi föreningar har gjort under 40 år. Och det blev ett härligt firande av detta fina och fantastiska förbund.

Till sist vill jag önska den nya ordförande lycka till i det fortsatta arbetet för alla bröstcancerdrabbade i länet och inte minst för våra medlemmar.

*Yvonne Bäckius*  
Ordförande

En bild som visar clipart

Automatiskt genererad beskrivning**Vill du vara med i en samtalsgrupp?**

Där du kan träffa andra bröstcancerdrabbade och fundera och reflektera kring det som händer i kropp och själ under din operation, behandling och tiden efteråt.

Vi stödpersoner kan ordna samtalsgrupper på flera orter i länet. Tre tillfällen med minst tre deltagare. Hör av dig till mig, Lena Öberg via telefon 073-808 60 86 eller e-post lenaoberg50@gmail.com eller kan du anmäla intresse till kansliet tel. 073-917 39 00.

Jag samordnar grupperna och samtalsledarna så långt möjligt efter önskemål, behov och bostadsort (samtliga stödpersoner ställer upp helt ideellt som medmänniskor med den egna erfarenheten som grund).

*Välkommen att höra av Dig till mig, Lena!*

**Aktiviteter Våren 2023**

**VÄLKOMMEN TILL BRÖSTCANCERFÖRENINGENS ÅRSMÖTE**

**TORSDAGEN 30 MARS 2023 i GÄVLE kl. 17.00-21.00**

**Lokal**: Folkets Hus (Centralteatern), Södra Centralgatan 10, 802 50 GÄVLE

**Vi bjuder på BUFFÉ middag. Dryck finns att köpa.**

* **Årsmötesförhandlingar**
* **Rapport från Nordiska konferensen i Helsingfors**
* **Underhållning av WILD ROVERS, som spelar irländsk musik**

Nomineringar till styrelsen skickas till Inger Nilsson, ingernilsson2020@gmail.com

**Anmälan till årsmötet senast 10 mars** och skicka den till kansliet: gavleborg@brostcancerforbundet.se eller anmäl på telefon 070-9173900. Ange ev. kostallergier.

Ta tåget eller bussen till årsmötet. Buss 41 och 95 stannar nära Folkets Hus. Reseersättning utgår enligt resepolicyn för kollektiv resa.

**Du är välkommen till alla sammankomster i hela Gävleborg!**

**I vår kommer vi att ta in anmälan på en del av våra arrangemang. Se respektive arrangemang vem du ska anmäla dig till. Kom ihåg att meddela eventuell specialkost**.

**RESEPOLICY FÖR BCF MARIA GÄVLEBORG**

**för resor till och från olika möten, föreläsningar, aktiviteter i länet mellan kommunerna.**

En bild som visar tåg, spår, utomhus, transport

Automatiskt genererad beskrivningBCF Maria är en länsförening med många olika aktiviteter i länet som är öppen för alla i länet att delta i. I syfte att underlätta resandet till olika ***arrangemang i andra kommuner*** så kan medlemmar söka ersättning för del av resan.   
Medlemmarna kan använda de väl utbyggda kollektiva resorna med buss eller tåg i länet. En del medlemmar har idag länskort av olika slag, som medger subventionerade resor i länet. Resor ersätts inte för de som reser och betalar med länskort.

Förening ersätter resor med buss eller tåg, tur och retur utanför den egna kommunen till BCF Marias arrangemang inom länet. En reseräkning med bifogade kvitton från resan skickas in till föreningens kassör. En egenavgift på 50 kr dras av från resans totala kostnad. Ex. om resan kostar 150 kr t.o.r. så erhålls 100 kr i ersättning.   
Ersättning betalas därefter ut till angivet konto.

**Missa inte möjligheten att delta i intressanta verksamheter på alla orter inom Gävleborg!**

**Fler medlemmar kan ta del av olika intressanta möten runt om i länet.**

Text

Description automatically generated**Följ med till Kulturlandskapet Värmland Lördag 6 maj - Söndag 7 maj**

Resan går via Hudiksvall-Söderhamn-Gävle-Falun-Malung till Torsby. Förmiddags kaffe/smörgås serveras från busscaféet.

* Vi börjar vårt besök i Torsby på konstnärshemmet Sahlströmsgården med lunch och visning. Resan går vidare ner till Karlstad där vi checkar in på Scandic Winn hotell. Här blir det lite egen tid före kvällens gemensamma middag.
* Efter en god hotellfrukost går vi den korta biten till Lars Lerins Sandgrund för en rundvandring på museet med guide.
* Vårt sista stopp i Värmland blir på Alster Frödings födelse hem. Vi får historisk berättelse om Gustav Frödings liv före dagens lunch.
* Hemresan går via Filipstad-Ludvika-Borlänge-Gävle. Vi stannar och öppnar busscaféet för eftermiddags kaffe/bröd på lämplig plats under hemresan.

**Anmälan till Lönns Buss senast 2023-03-30 på tel: 0270-12420.**

Pris 2000:-/medlem som betalas vid anmälan som är bindande. Tillägg enkelrum 400:-

Vill du ha en anhörig eller vän med dig på resan så kan den bli stödmedlem. **Gå in på förbundets hemsida: bröstcancerförbundet.se.** Efter att anmälan och betalningen är gjord kan du anmäla dig till resan.

I resan ingår bussresa, boende med del i dubbelrum, två bussfika, två lunch, en middag, guider o entréer.

Text

Description automatically generated**Vid frågor ring Kansliet 073-917 39 00**.

Buss avgår från:

Hudiksvall RC kl 06.20

Söderhamns RC kl 07.00

Gävle C kl 08.00

**Vattengymnastiken Gävleborg**

**En bild som visar text, vatten, simmar

Automatiskt genererad beskrivningPlats, kontaktpersoner och frågor:**  
Bollnäs, Karlslund, onsdagar kl. 17.30, Lotta 073-053 67 15   
Gävle sjukhus, tisdagar kl 17.00 och 18.00, Lillemor Nilsson 070-545 17 92  
Hudiksvalls sjukhus, onsdagar kl. 16.15, Margith 073-270 14 44 eller Karin 073-021 85 38

Sandvikens sjukhus, torsdagar kl 18.00, Eva Jäderberg 070-293 31 33   
Söderhamns sjukhus, måndagar kl 17.00. Ninni Stake 070-680 52 47

***OBS! Vid fler anmälda än platser, prioriteras plats för nyligen opererade och de med spridd cancer***

*.*

En bild som visar inomhus

Automatiskt genererad beskrivning**Till dig som tappat håret!**

BCF Maria har mottagit ett 15 tal mössor i olika färger som är oanvända. Givaren skänker dessa till de kvinnor som behöver en snygg mössa i väntan på att håret kommer tillbaka. Finns på kansliet, Gävle

hör av dig till oss./ Kansliet

**Du är välkommen till alla sammankomster i hela Gävleborg!**

**I vår kommer vi att ta in anmälan på en del av våra arrangemang. Kom ihåg att meddela eventuell specialkost**. Resepolicyn gäller resor utanför din kommun, se sid 4

**Detta händer i Bollnäs/Ovanåker**

En bild som visar inomhus

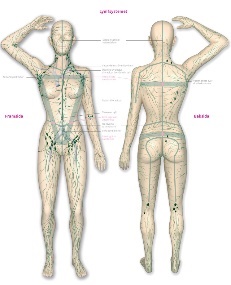
Automatiskt genererad beskrivning**Vattengympa**   
startar onsdag **18 januari** kl 17.30 och pågår tom 22 mars. Plats: Bassängen Karlslund.   
Anmäl dig i god tid före till Lotta tel 073-053 67 15 OBS! Begränsat antal.   
Nyopererade och de med spridd cancer prioriteras i händelse av platsbrist.

**En bild som visar kopp, kaffe, dryck, bord

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivning**Vi startar med **Caféträff tisdag 24 januari, i Edsbyn**.

Vi umgås, kanske pratar böcker samt tittar på vårens utbud i Mariabladet.   
**Plats:** Sommars Konditori, Gyllenvägen 3, Edsbyn  
Tid: Kl 14  
**Anmälan** till Lise-Lotte L Olsson 073-053 67 15 senast fredag 20 januari

**Lymfsystemet - hur fungerar det?** **Onsdag 8 februari kl. 14**  
Välkommen till 2½ timmes utbildning med Anette Bergqvist, leg Sjuksköterska och Lymfmassör. Du kommer att få kunskap om hur lymfan fungerar i din kropp och symtom på lymfsvullnad. Kanske har du fått en lymfsvullnad efter en canceroperation eller hade du problem med svullnad i kroppen före? Praktiska tips ges om vad du kan göra vid lymfsvullnad, vilka olika kompressionsprodukter som finns samt visning av hur egenvården går till.  
**Plats:** ABF, rum Malala  
**Tid:** kl 14-16,30  
**Anmälan** **senast fredag 3 februari** till Ulla Björk 070-313 55 84

**En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivningTisdag 28 februari** har vi **Caféträff**

**En bild som visar kopp, kaffe, dryck, bord

Automatiskt genererad beskrivning**med bokprat, bokbyten och senaste nytt från bl.a styrelsemötet.   
**Plats:** ABF, rum Malala  
**Tid:** Kl 14  
**Anmälan** till Ulla 070 313 55 84 senast fredag 24 februari

**Tisdag 14 mars kl. 14** **kommer Helena Solum från Familjens jurist i Gävle.**   
**Föreläsning som bidrar till ett tryggare liv i sorg, glädje och allt däremellan.**Föreläsningen berör i huvudsak följande punkter och tid för frågor finns.

-  Skillnad mellan att vara gift och sambo

-  Framtidsfullmakt

-  Testamente

- Att ta hand om ett dödsbo

**Lokal: ABF, rum Malala. Anmälan till Ulla 070 313 55 84 senast fredag 10 mars**

En bild som visar text

Automatiskt genererad beskrivning**En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivningTisdag 28 mars** har vi **Caféträff**   
med bokprat, bokbyten och senaste nytt från bl.a styrelsemötet.   
**Plats:** ABF, rum Malala:   
**Tid:** Kl 14  
**Anmälan till Ulla 070 313 55 84 senast fredag 24 mars**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | |  |

**Lite nytt i klädväg inför sommaren?**

**Tisdag 18 april**bjuder **Boutique INTO** i Bollnäs, in oss till tjejkväll med **mannekänguppvisning** samt bjuder på tilltugg och ger oss rabatter på det vi handlar.

**Plats:** Boutique INTO, Långgatan   
**Tid:** kl 18  
**Anmälan: senast torsdagen 13/4 till Lise-Lotte L Olsson 073 053 67 15**

**En bild som visar kopp, kaffe, dryck, bord

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivningTisdag 25 april** har vi **Caféträff** med bokprat, bokbyten och senaste nytt från bl.a styrelsemötet.   
**Plats:** ABF, rum Malala  
**Tid:** Kl 14  
**Anmälan till Ulla 070 313 55 84 senast fredag 21 april**

**Tisdag 9 maj**får vi en ny möjlighet att prova på **Boule**.   
Vi får en introduktion av två kunniga spelare Yngve och Svante. Ta med eget fika.  
**Plats:** Gamla Mejeriet  
**Tid:** Kl 11  
**Kostnad:** 30 kr  
**Anmälan till Eva Lindgren 070 538 49 87 senast fredag 5 maj**

En bild som visar träd, utomhus, mark, person

Automatiskt genererad beskrivning

**Tisdag 30 maj träffas** vi ute för en friluftsdag vid Forsön, Arbrå.   
Medtag egen matsäck. Vi gör också klar höstens planering.   
**Mötesplats:** Parkeringen utanför Jysk i Bollnäs.  
**Tid:** Kl 11  
**Anmälan till Agneta Edlund 073 816 16 31 senast fredag 26 maj**

**Detta händer i Gävle**

**Välkommen till en kväll som berör oss alla!   
Tullbomsgården Gävle onsdag 15/2 kl.18.00**

**"Från glädje till sorg" informationsträff /rådgivning inom olika områden.**

En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivningFamiljens jurist Helena Solum, i samarbete med Fonus.

-gift-sambo

-framtidsfullmakt

-testamente mm

**Sista anmälningsdag 7/2 2023 till BCF Maria kansli tel. 073-917 39 00**

Kaffe till självkostnadspris. *Välkommen !*



**Prova Yogamix**

**Sporthuset, Bergsgatan 41, 802 66 Gävle med start den onsdag 22 februari 15.00**

Catarina på Sporthuset har yogaövningar vid sex tillfällen. Här blandas lugna/enkla yogaövningar som både stärker och mjukar upp kroppen. Du kommer att både stå upp, sitta och ligga ner i de olika övningarna, en mix mellan Poweryoga och Yinyoga. Ha kläder som både är varma och som du kan röra dig i. Passet är ca 60 minuter långt mellan 15.00 -16.00

Kostnad: 400 kr. Betala till pg 8 8515-2 eller swish till 123 527 99 06 Ange Yoga

Anmälan till kansliet senast 15 februari via 073-9173900 eller e-post: gavleborg@brostcancerförbundet.se

**LUNCHTÄFFAR**

Vill du träffa MEDLEMMAR i vår förening under en lunch? Vi äter, pratar och umgås! Det kan hända att det dyker upp någon överraskning! Tre träffar under hösten på Folkets Hus Restaurang, Södra Centralgatan 10.

Tisdag 7 februari kl. 12.30

Tisdag 21 mars kl 12.30

Tisdag 18 april kl. 12.30

Ditt pris för lunchen är 70 kr. Ingen anmälan. Du kommer om du har tid och lust! Hjärtligt välkommen!

**Bröstcancer ” Mitt bröst, mitt liv och den tunna tråden”  
Onsdag 1 mars kl. 17.30 på Tullbomsgården, S Kopparslagarg. 7, Gävle**

En bild som visar träd, person, utomhus, kvinna

Automatiskt genererad beskrivning**Janet Hedendahl Carlsson** är sjuksköterska, leg. Psykoterapeut. Hon har jobbat i sju år med rehabveckor åt Cancerrehabfonden och i många år med stöd till cancerdrabbade kvinnor.

Mitt i sitt liv och arbete drabbades hon själv av bröstcancer. Hon har nu tillsammans med Justine Kirk skrivit en bok om sina nu fördjupade insikter.

Välkommen till Tullbomsgården där Janet berättar om sina upplevelser och erfarenheter som terapeut och drabbad medsyster.

Tid: Den 1 mars kl. 17.30

Vi lyssnar till Janet och fikar tillsammans.

**Anmäl deltagande till kansliet gavleborg@brostcancerforbundet.se senast den 21 februari**

**Loppis på Tullbomsgården, Gävle lördag 22 april kl. 10 – 15**

**En bild som visar text, vägg, inomhus, olika

Automatiskt genererad beskrivning**Vi kör nu en favorit i repris eftersom det var så trevligt så ordnar vi loppis till förmån för våra föreningsverksamheter.

**Du kan lämna in de saker som du vill avvara dagen innan, fre den 21 april kl.16.00 – 18.00**

All behållning går till BFC Maria. Ej sålda varor körs till Gästrikeåtervinnare på återvinningscentralen.

**Vi kommer också att sälja fika. Kaffe, thé och hembakt därtill.**

Vid frågor ring Susanne Wiklund 073–544 45 28 eller Elisabeth Hillman 070–234 44 23

**En bild som visar sport, utomhus, simmar, byggnad

Automatiskt genererad beskrivning**

**Vattengympa i Gävle**

Lokal : Gävle Sjukhus tisdagar kl.17.00 och kl.18.00

OBS !  Anmälan / frågor till Lillemor Nilsson tel. 070-545 17 92

Välkommen !

**Sommaravslutning i Gävle**

**Den 14 juni kl. 17.00 samlas vi i Gamla Gävle vid Joe Hill-gården med adress Nedre Bergsgatan 28.**

****

Där kommer vi att få en guidad tur av Gamla Gävle och en visning av Joe Hill-gården. Vår ciceron blir Anders Wesslén chef på Arkiv Gävleborg.

Därefter äter vi en sallad, bröd och dryck och kaffe med kaka. Välj mellan kycklingsallad, räksallad eller vegetarisk sallad. **Kostnad: 50 kronor**

Vid vackert väder äter vi ute, vid regn kan vi äta inne i Joe Hill-gården.

**Anmäl till kansliet 073- 917 39 00 eller skicka mejl gavleborg@brostcancerforbundet.se senast 1 juni**.   
Glöm inte att uppge eventuella allergier, gluten m.m

**Får du ingen mejl?**

- kolla skräpposten först, annars hör av dig till kansliet så får vi kolla att vi har rätt adress hos oss. Vi skickar ut meddelande ibland till våra medlemmar så du kan missa någon nyttig och intressant info om vi inte har din rätta mejladress!

****

**Våren 2023 i Gävle**

Lokal: Tullbomsgården, S Kopparslagarg.  
 **Program från kl. 18 OBS! Fika till självkostnadspris**

Ev. ändringar i programmet finns på Ljuspunktens facebook sidaeller hemsida: Ljuspunkten.se **Anm. dig till mail@lenaoberg.se eller maja.hemstrom@gmail.com eller astrid.f@hotmail.com**

**Mån 30/1** **Om verktyg att hantera stress** för cancerdrabbade och anhöriga. Lisbeth Pedersen föreläser.

**Mån 6/2** **Snack-Café**Prostataföreningen är värdar.

**Mån 27/2** **Om kost som tema.** Föreläsare ej klart i skrivande stund.

**Mån 6/3** **Snack-Café**Prostataföreningen är värdar.

**Mån 20/3 Om modern cancervård, forskning och nyheter.** Föreläsare ej klar i skrivande stund

**Mån 3/4 ”Min cancerresa”** Hans Joelsson från prostataföreningen berättar.

**Mån 14/4 Snack-Café**Prostataföreningen är värdar

**Mån 8/5** **Möte med förtroendevalda-** erfarenhetsutbyte

**Utflykt tillkommer.**

**Promenader 6/1, 13/2, 13/3 och 24/4. Samling vid**

**Kraftverksbron vid Boulogner kl. 14 för**

**promenad av olika längd efter deltagare och**

**promenadlust**

**Se även vår hemsida: ljuspunkten.org**

****

**Detta händer i Hofors**

**En bild som visar kopp, kaffe, dryck, bord

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivningCaféträff på Växthuscafé Haga onsdag den 22 februari kl.15**   
Förhoppningsvis kan vi bli fler från vår del av länet som träffas och t.ex. hjälps åt med samåkning till aktiviteter utanför kommunen som BCF Maria anordnar.  
Alla nya och gamla medlemmar hälsas välkomna. Föreningen bjuder på fikat.  
**Anmälan senast mån. 20 feb.** till Ewa Strömberg tel. 079-038 10 52 eller e-post ewa.viktoria1906@gmail.com  
  
**Vandring runt Storberget söndag den 14 maj**.   
Den planerade vandringen i höstas den 2 oktober blev inte av för deltagare uteblev. Kanske berodde det på att Torsåkers marknad ägde rum samma dag.  
Nu provar vi med en ny dag då vi vandrar runt berget och utmed den trolska Tjärnäsdammen, ca 5 km.  
Samling vid Gruvstugan/Stollen kl.10.00. Ta gärna med anhörig/god vän och eget fika som vi kan avsluta vandringen med.  
**Anmälan senast fre. 12 maj** till Ewa Strömberg 079-038 10 52 eller ewa.viktoria1906@gmail.com

**Detta händer i Hudiksvall**

**En bild som visar sport, utomhus, simmar, byggnad

Automatiskt genererad beskrivning**

**Vattengympan på Hudiksvalls sjukhus onsdagar kl. 16.15**.   
Start 25/1 – 26/4, 13 ggr med uppehåll för påskveckan.

**OBS!** **Anmälan/frågor till Margith 073-270 14 44 eller Karin 073-021 85 38.**

**Blir det fler anmälda än det finns platser prioriteras nyligen opererade och de med spridd cancer!** *Välkomna!*

**Träna din styrka och kondition fredagar på Träningsvarvet**

Vi fortsätter vår träning i Hudik, fredagar på Träningsvarvet ca. 50 min. pass under våren med **start 13 januari** **kl. 10.30**. Vi varierar mellan styrketräning och jumping   
**Stationsgympa**: pulshöjande, muskelstärkande, balansträning - intervaller med korta vilor.   
**Jumping:** för kondition, styrka och balans, en träningsform som är skonsam för dina leder (t.ex. knän)

**Alla kan delta i våra pass, både nybörjare och rutinerade!**

Pris: 10 ggr 500 kr eller halvårskort för 1200 kr och då kan du även gå på andra pass. (Bidrag ges från föreningen endast till halvårskortet med 500 kr.)

Anmälan till Åsa Nordin **(OBS! även Du som varit med tidigare) sms: 070-394 94 05 eller**

**asa.nordin54@gmail.com. Vi startar 13 januari, men Du kan komma med senare också!**

**En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivning**

**En bild som visar kopp, kaffe, dryck, bord

Automatiskt genererad beskrivningCafékvällar i** **Patricias matsal, Hudiksvall kl. 18.00**

Våra populära cafékvällar blir följande måndagar: **30/1, 27/2, 27/3, 24/4 samt våravslutning 29/5  
Anmäl Dig senast onsdagen veckan före till Ulla Olsson 073-082 29 22 eller mejla leif.ulla.olsson@hotmail.com**

***Varmt välkomna till trevlig samvaro!***

**Du vet väl att du kan få utprovade proteser på Hudiksvalls Sjukhus!**

Kontakta Anneli Krantz Johansson på tel. 0650-92 581

*En bild som visar mat, måltid

Automatiskt genererad beskrivning***LUNCHTRÄFFAR**

Vill du träffas i vår förening under en lunch?

Vi äter, pratar och umgås! Fyra träffar under våren på Restaurang Patricia.

Fredag 27 januari kl. 12.30

Fredag 24 februari kl 12.30

Fredag 31 mars kl. 12.30

Fredag 28 april kl. 12.30

Ditt pris för lunchen är 70 kr.

**Anmäl Dig senast onsdagen före den lunch du vill gå på till Ulla Olsson 073-082 29 22 eller leif.ulla.olsson@hotmail.com**

*Hjärtligt välkommen!*

** Våren 2023 i Hudiksvall**

Lokal: **Funktionsrätts Lokal,** Stengatan 5, Hudiksvall. **Fika, 20 kr, från kl. 17, program från kl. 18**

18 jan **Medicins yoga** med Helena Jonsson. Avslappnande Yoga med enkla rörelser där vi sitter på våra stolar

15 feb **Hur undviker vi cancer och återfall.** Camilla Larssen, från Regionens samhällsmedicin föreläser

15 mars **Tema sömn.** Hälsopedagog Jenny Bergström föreläser pratar kring sömn och sömnproblem

12 april **Patientens rätt och möjlighet att påverka.** Christina Granevåg från vår Regionen föreläser

17 maj **Utflykt och avslutning på säsongen**

**

**OBS! Anmälan till Åsa sms 070-394 94 05 eller**

**asa.nordin54@gmail.com senast måndag samma vecka**

**se även Ljuspunktens facebooksida eller hemsidan: ljuspunkten.org** *Varmt välkomna!*

****

**Tänk på våra allergiker-**

**undvik parfymerade produkter samt kläder där sköljmedel använts!**

**SE HIT! TRÄFF I LJUDAL!**

**Se hit! Röda Kvarn i Ljusdal Se hit!**

**Bor du i Nordvästra delen av Gävleborgs län? Välkommen till en träff då vi bjuder på fika och pratar och kanske planerar lite framåt. Onsdag 3 maj kl. 17.30 på Röda Kvarn i Ljusdal. Anmäl om du vill vara med senast den 18 april till kansliet brostcancerforbundet@gavleborg.se**

**Detta händer i Sandviken**

En bild som visar text, vatten, simmar

Automatiskt genererad beskrivning**Vattengympa Sandviken**  
Kom med på ett lustfyllt, skonsamt och effektivt träningspass i vattnet. I passet ingår uppvärmning, kondition, styrka, rörlighet och stretchövningar. Allt detta till skön musik.   
Plats: Träningsbassängen Sandvikens sjukhus.

Frågor och anmälan till Eva Jäderberg 070-293 31 33 *Välkommen!*

**Yoga – djupavslappning**

Vi är glada att kunna erbjuda Satyananda yoga för Bröstcancerföreningens medlemmar med såväl klassiska yogapositioner, andningsövningar som djupavslappning.

Lektionen är uppbyggd av i huvudsak tre enheter; yogaställningar, andningsövningar och djupavslappning. Med yogapositioner balanserar vi kropp och sinne; andningsövningar och avslappning utför vi för att lugna och fokusera sinnet. Genom att samtidigt praktisera yoga och djupavslappning utvecklas med tiden en växande insikt och inre mognad för vad som styr våra handlingar. Att kunna befinna sig här och nu i sin kropp med sina tankar och känslor kräver många gånger övning och kontinuitet.

Det krävs inga förkunskaper för att delta.

**Praktisk information**

**Tid:** Måndagar kl 14.00 – 15.30. **Vårens omgång på sex gånger börjar 23/1 och sträcker sig februari ut.**

**Plats:** Smedsgårdens annex, Malmgatan11, Sandviken. Smedsgården ligger inom Gamla bruket och vi har gott om plats i lokalen. Det finns möjlighet att byta om på plats. Parkering finns i anslutning till lokalen.

Bussar från bl.a. Hofors stannar på Hyttgatan med gångavstånd till lokalen.

**Kostnad:** Pris för sex gånger är 600:-. Beloppet swishas till 0703 82 78 09 eller betalas kontant när kursen börjar.

Drop in kostar 140:-.

Vi behöver vara **minst sex** deltagare för att starta.

**Utrustning:** Var och en tar med egen matta, kudde och filt.

**Anmälan** till Margareta Lindblad, margareta@willmaguides.se, tel 0703827809.

*Utöva inte yoga för att bli bättre på yoga. Utöva yoga för att bli bättre på att leva.*

*Välkommen!*

*Margareta Lindblad*

**En bild som visar kopp, kaffe, dryck, bord

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivningCafékväll "KVILTA" på Plangården 8/2 kl.17.30**

**Vi får besök av Irja som visar oss vad man kan göra och hur man gör kviltning. Roligt och rogivande hantverk.**

Kaffe/te och smörgås 20 kr. Anmälan senast 5 februari till Ingrid Andersson, tel. 073-640 19 93 eller ingrid.andersson@hotmail.com. Meddela även eventuella allergier.

**Lymfsystemet**

**Nya** och gamla medlemmar hälsas välkomna till Plangården, Plangatan 11, Sandviken onsdagen den 22 mars 2023 kl 18.00.

Legitimerade sjuksköterskan och lymfmassören Anette Bergqvist kommer att gå igenom hur lymfsystemet fungerar i kroppen samt praktiska tips om vad du själv kan göra för att hålla i gång lymfan i din kropp.   
Kaffe och kaka 20 kr. Anmälan till Inger Nilsson senast 17 mars 2023, ingernilsson2020@gmail.com eller 070-678 37 02

**En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivningCafékväll Plangården i Sandviken**

En bild som visar person

Automatiskt genererad beskrivningOnsdag 12 april kl. 17.30 får vi ett efterlängtat besök av vår populära Sandviken-författare **Bernt-Olov Andersson!!**

Alla nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till en intressant kväll.

Anmälan senast 5 april till Margareta Wallin, wallin.maggan@hotmail.com   
el. 073-064 35 33.   
Avgift 50:- erläggs vid anmälan till BCF Maria pg 8 85 15-2 eller swish 123 527 99 06. Märk betalningen: 12 april. Fika ingår, meddela ev. allergier

En bild som visar text, gräs, person, utomhus

Automatiskt genererad beskrivning**Modevisning**

**Torsdag 27 april 2023, kl 18.00 på Kanalgården, Björkgatan 15, Sandviken**

**Barbro Snellman** visar härliga kläder i storlek S-4XL från finska **Dress like Marie**.Försäljning på plats mot swish eller kontant.

Vi äter soppa, smör, bröd, ost, vatten, kaffe o liten kaka, 100 kr

Betala och skriv mode till BCF Maria Pg 8 85 15-2 eller   
swish 123 527 99 06

Vill du vara **mannekäng**, meddela detta senast 27 mars 2023.

**Anmälan senast 27 mars 2023 till Inger Nilsson, ingernilsson2020@gmail.com eller 070-678 37 02**

**Mariabladet Hösten 2023 - manusstopp 5 juni**

Vill Du ha med något i Mariabladet till hösten 2023 är **manusstopp 5 juni**

**Skicka det du vill ha med via e-post - bifoga helst ett word dokument-**

**till asa.nordin54@gmail.com**

**Detta händer i Söderhamn**

**En bild som visar sport, utomhus, simmar, byggnad

Automatiskt genererad beskrivningVattengympa i Söderhamn start måndag 30 januari**måndagar 17:00-18:00 Anmälan/Frågor till Ninni Stake tel. 070-680 52 47. Blir det fler anmälda än det finns platser prioriteras nyligen opererade och de med spridd cancer!   
*Välkomna!*

**En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivningMEDLEMSMÖTE i Söderhamn**

Diskussion om vad vi vill göra för aktiviteter under 2023. **Plats ABF, resecentrum den 25 januari kl 17.00-till ca. 19.00**. Kaffe/te med smörgås. **Anmälan senast 22/1 till Kerstin 070-358 00 11**.

**En bild som visar text, clipart, robot

Automatiskt genererad beskrivningPromenader varje onsdag 29/3 – 31/5, kl. 10**   
Vi träffas på spåret över viadukten vid trapporna till Östra Berget, Järntorget och promenerar ca 1 timme sen fikar vi på Tewes för den som vill. Vill man inte promenera men komma och ta en fika med oss är tiden 11.00 på Tewes. Ingen anmälan, alla är välkommen.   
**Vid frågor ring Kerstin Lindy-Gustafsson 070-358 00 11**

**En bild som visar text

Automatiskt genererad beskrivningInför sol- och badsäsongen den 4 maj kl. 17.30**

Vi träffas vi på Balconetten för att titta på lite badkläder för bröstcanceropererade.

Vi bjuds på lite tilltugg.

**Anmälan senast 1/5 till Kerstin Lindy-Gustafsson 070-358 00 11**

**Detta hände hösten 2022**

**MÅ BRA HELG PÅ SHANTILAND**

En bild som visar utomhus, kärl, person, tallrik

Automatiskt genererad beskrivningI september var vi 11 kvinnor som styrde kosan mot Fönebo i Bjuråker. Där finns ett mysigt ställe som heter Shantiland. För oss var denna vistelse skräddarsydd och tanken var att vi skulle få bara vara, utan massa bestämda tider att passa, äta, promenera, bada, vila och framförallt få tid att reflektera över våra olika situationer utifrån att vi alla har drabbats av någon form av bröstcancer.

Jag fick veta tidigt på våren att det fanns möjlighet att få arrangera en sådan helg och att BCF Maria ställer sig bakom en del av kostnaderna och tipset om Shantiland fick jag av Åsa Nordin. Jag hörde av mig till de vänner jag fått genom vår sjukdom och alla var intresserade. Vi skulle behöva vara minst 10 personer och genom annons i Mariabladet hakade flera på, till slut blev det 11 personer. För att få lite extra glädje denna helg så ansökte jag också om bidrag från Lions i Hudiksvall så vi fick både underhållning på lördagseftermiddagen samt en fin kasse med hudvårdsprodukter och lite bubbel.

Vi hade flera saker gemensamt, bröstcancer, i samma åldersspann samt stora portioner humor! Så otroligt trevlig samvaro vi fick tillsammans och fantastiska utbyten av tankar och erfarenheter.

En bild som visar mat, bord, golv, av trä

Automatiskt genererad beskrivningEtt yogapass provade vi också på, sedan var det många som bjöd på sig själva genom att erbjuda både massage, andningsövningar och mycket annat. Kosten på Shantiland är strikt så där blev det lite utmaningar, men maten var både annorlunda och god, för att inte säga nyttig. Dom flesta av oss låg i den stora sovsalen och jag känner att vi alla kom varandra nära, från tidig morgon till sen natt. När jag tänker på den helgen så var det bara tyst några enstaka timmar när alla sov.

Vi känner stor tacksamhet att vi fick möjlighet att genomföra detta med hjälp av vår Bröstcancerförening samt Lions och jag förmodar att vi kommer att råka på varandra i framtiden igen.

Vid tangentbordet: Ullica Skytt Dempwolf

MÅ BRA HELG I HÖGBO 8 – 9 oktober

En solig helg i brittsommartid, var vi några som träffades när bröstcancerföreningen Maria ordnade en må-bra-helg. Vi var nio deltagare samt Catarina Wikström och Josefin ”Jossan” Höglund från Sporthuset. De välkomnade oss med kaffe/te och smörgås klockan nio på lördag morgon. Det blev genast en gemytlig stämning med trevliga samtal och många skratt.

Lördagens förmiddag fortsatte sedan med härlig höstpromenad och sen utomhusträning (muskelstärkande tabata-pass) med Jossan.

När vi kom in igen, så hade Catarina gjort en underbar morotssoppa som serverades med gott bröd och olika röror. Allt som serverades denna helg var vegetariskt och glutenfritt.

Eftermiddagen varvades av föreläsningar, workshop, somamove, lugnare yoga och däremellan ett ”mellis”. Catarina föreläste om kostens betydelse, vikten av att äta antiinflammatorisk kost och som samtidigt är bra för lymfsystemet. Vi fick också en genomgång av hur lymfsystemet fungerar i vår kropp och en workshop i egenmassage för lymfan. Catarina hade själv läst boken ”Lymfan, levern och livet” av Lise Benberg och Anna Hallén Buitenhuis som hon hade med och rekommenderade.

Efter melliset var det rörelser igen: somamove och sen en avslappnande yinyoga.

En bild som visar inomhus, kök, mat, person

Automatiskt genererad beskrivningTill kvällen var det dukat fint i salongen och Catarina hade fixat en ljuvlig pokébowl med svart ris, grönsaker och god sås. Till efterrätt blev det äppelpaj med vispad grädde, kokos eller vanlig.

Hela kvällen lyftes av trevliga samtal och många skratt. Det är väl hälsa om något!

På söndagen var vi uppe i ottan och gick en morgonpromenad. Trädens färger var skiftandes från grönt till gult till rött och någon av deltagarna passade på att berätta varför lönnens blad är rödast längst upp i träden. Jo, de är solbrända! De har fått mest solbestrålning och skiftar alltså färg först. Förmiddagen varvades sen av mer träning, mer yoga, god frukost, men också ett viktigt informationsmöte med Bröstcancerföreningen.

En bild som visar person, mat, kvinna, inomhus

Automatiskt genererad beskrivningEfter lunchen så packade vi våra väskor igen och lämnade Skommarsgården för den här gången. Jag ser redan fram emot nästa tillfälle här. Det gav så mycket energi och inspiration. Några av oss hann också med att besöka ett par fina gårdsbutiker i Högbo innan vi åkte hem.

Promenader och yoga är jag van vid, men muskelpassen med Jossan ute i solen var tuffare än jag trodde.

—”Om jag får träningsvärk efter det här, så måste jag nog köpa ett sånt där gummiband”, sa jag.

Jo då, jag kom hem med både träningsvärk och ett gummiband.

Helgens uppmaning var: Lämna allt hemma, var här och nu!! /Maud Nordström

**Detta hände under hösten 2022 i Bollnäs/ Ovanåker**

**Uppstart för hösten 2022, Sommars Café i Edsbyn**

En bild som visar text, byggnad, utomhus, person

Automatiskt genererad beskrivningNio damer njöt av goda Sommars goda bakverk. Efter fikat och presentationsrunda berättade vi för varandra lite om hur sommaren varit. Sedan gick vi igenom våra höstaktiviteter i Mariabladet. Vi tittade även på övriga orters aktiviteter och vi fann även där aktiviteter som kunde passa oss att besöka.

**Sopplunch och promenad i Långhed**

En regntung tisdag i oktober träffades vi, 15 BCF Mariadamer, vid **Långheds bygdegård** för att promenera och äta sopplunch. På vår korta promenad lyckades vi med att hålla regnet borta, men skönt att komma in i värmen i bygdegården, som i år utsetts till årets X-ing av, ”Hela Sverige ska leva”, för sin allsidiga verksamhet.

Väl inne informerade Ulla om vad som tagits upp vid styrelsemötet och lite om vad som kommer att hända i Bollnäs/Ovanåker i vår.

**Per Fessé, regional cancersamordnare för Gävleborg,**   
besökte oss under oktober. Detta skedde i Ljuspunktens regi. Han berättade om cancerforskningens snabba framsteg inom olika områden. Vi lärde oss att AI kan få en betydande roll för att upptäcka och bedöma cancer samt att behandlingar blir alltmer specifika och målinriktade. Intressant och lättlyssnat.

Tisdag 8 november fick vi **besök av Karin Helin**, från Helins bokhandel. Hon presenterade boknyheter, barnböcker, deckare, ”feelgoodböcker” och några lokala författare. Flera bra julklapps/presenttips! Hon kommer gärna tillbaka nästa höst.

En bild som visar inomhus

Automatiskt genererad beskrivning**Höstens** **Caféträffar**, sista tisdagen i månaden, har haft **tema böcker**. Vi har tagit med böcker vi tycker om, presenterar och byter. BCF Maria har en egen bokhylla hos ABF där vi kan ställa böcker för utlåning

Tolv gånger har dessa damer träffats och **vattengympat**, plaskat, pratat, och skrattat i Karlslunds varma sköna bassäng.

**En bild som visar text, visitkort

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar träd, utomhus, himmel, mark

Automatiskt genererad beskrivning**Den första söndagen i oktober ordnade, Hälsotränarna, (privat), en uppskattad aktivitet i Edsbyn som de kallade **Rosa Joggen.** En frivillig startavgift swishades till Cancerfonden. Efter kontakt med en av arrangörerna lovade han att BCF Maria får vara med nästa år och att pengarna då går till Bröstcancerfonden.

**Detta hände under hösten 2022 i Gävle**

**Hälsoklubben Curves var inbjudna till Tullbomsgården Gävle 19/10 -22**.

Curves erbjuder högeffektiv träning med personlig coachning.

Klubben är endast till för kvinnor, vilket är mycket uppskattat av alla medlemmar.   
Träna är ett sätt att vårda sin kropp o knopp. Gemenskap är också mycket betydelsefullt för att må bra. Ledarna på Curves, Carina o Emma är mycket inspirerande ledare för att uppnå alla individuella o gemensamma mål, med stort engagemang. Vi var ett fåtal som kom på den peppande informationen.   
Tack Carina o Emma !

En bild som visar text, står

Automatiskt genererad beskrivning

Stort TACK, till Hälsoklubben Curves, Gävle, för Ert stora engagemang under Rosa Oktober -22 med lotterier, fika mm. Er penninggåva betyder mycket för våra medlemmar i Bröstcancer Maria Gävleborg!

**Här är några bilder av aktiviteterna under Rosa Oktober i Gävle!**

En bild som visar mark, utomhus, golv, person

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar text, person, grupp, inomhus

Automatiskt genererad beskrivning

En bild som visar text, inomhus, person, tak

Automatiskt genererad beskrivning

**Detta hände under hösten 2022 i Hudiksvall**

Under hösten har vi träffats på våra trevliga och välbesökta **cafékvällar**

Vår svampkunniga medlem Britt-Inger höll kurs i höst för två grupper

En bild som visar bord, tallrik, inomhus, ställa in

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar träd, gräs, utomhus, person

Automatiskt genererad beskrivning**En bild som visar text, inomhus, golv, person

Automatiskt genererad beskrivning**En bild som visar person, gitarr

Automatiskt genererad beskrivning

Julavslutning med underhållning av Arne Holmberg och Roger Frank

Välbesökt Cafékväll med lymfterapeut Anette Bergqvist

Hösten inleddes med kören Vox Humana som sjöng ett kör-quiz

En bild som visar tak, inomhus, golv, vägg

Automatiskt genererad beskrivning

Julens smaker väntar på våra mackor!

Detta är ett axplock vad vi arbetat med före och under Rosa Oktober!

**En bild som visar text, person, inomhus, grupp

Automatiskt genererad beskrivning**En bild som visar sängkläder

Automatiskt genererad beskrivning

Tjejkväll på Gallerian Guldsmeden

Föreningsmässa på Folkets Hus Iggesunds

En bild som visar person, grupp, affär, folksamling

Automatiskt genererad beskrivning

”Serva för brösten- Rosa Padel” ett arrangemang vi fick delta under.   
Det samlades in 30 000 kronor under kvällen som skänktes till Bröstcancerfonden!

Så många av alla dessa tjejer i olika åldrar var verkligen intresserade av vår info och av våra varor

Utdrag från text i HT av Alexandra Örn

En bild som visar person, står, vägg, kvinna

Automatiskt genererad beskrivning

**Bröstcancerdiagnosen gav dem vänskap för livet**

**Skräcken över att tappa håret och rädslan över att bli sjuk igen. De har haft olika resor, men alla har kämpat mot bröstcancern. Genom Bröstcancerföreningen fick Ullica, Ingrid och Anna kontakt och stöttar varandra under tuffa perioder.   
– Den här vänskapen kommer alltid att finnas, säger Anna.**

Ingrid Andrews upptäckte en knöl i bröstet och 2020 fick hon beskedet efter ett ultraljud. Samma år kände Ullica Skytt Dempwolf en knöl, där cancern sedan missades, innan hon efter ytterligare undersökningar fick beskedet. Året efter märkte Anna Nyberg blod från bröstvårtan och fick veta att hon hade bröstcancer. Bara någon vecka efter att Ingrid fått sjukdomsbeskedet gick hon på ett av föreningens möten för att få veta mer. Efter det blev hon uppringd.  
  
– De flesta som var där var mycket äldre än jag och hade redan gått igenom allt. Anita Nordin ringde mig och frågade om jag ville ha kontakt med en kvinna i min ålder som gick igenom liknande saker, förklarar Ingrid. Ullica, Ingrid och Anna startade en grupp på messenger där de höll kontakten. Alla hade fått sina besked under pandemin vilket gjorde det ännu viktigare att ha kontakt digitalt.

– Vi kan prata med varandra om allt. Det finns många långa meddelanden när man suttit i varsin soffa i varsitt hem och bara känt att allt är skit, då har det varit skönt att bolla med någon som går igenom samma sak, säger Ullica.

De ser bröstcancern som något i deras liv som utvecklat dem, och är fortsatt stöd för varandra, men även andra som drabbas. För oavsett om det handlar om vad som är bäst mot muntorrheten eller information om den nya forskningen – så vill de inte att någon ska behöva vara ensam genom behandlingen. Eller tiden efter, som kan vara minst lika tuff med tankar och rädsla om vad som händer sen. Tänk om jag blir sjuk igen?

– Utan föreningen hade vi inte träffats. Drabbas man tycker jag ändå att man ska gå en gång, gör försöket, jag tror att man mår bra av det. Känner man att det inte var något för en, så har man försökt, säger Ullica.

**CancerRehabFonden**

CancerRehabFonden är en religiöst och partipolitiskt obunden insamlingsorganisation som erbjuder kostnadsfri rehabilitering och stöd till cancerdrabbade vuxna och barn. Vi är helt fristående från andra cancerorganisationer och får inga statliga bidrag utan är beroende av gåvor från privatpersoner, företag och stiftelser.

1 av 3 får cancer och totalt lever idag nära en halv miljon människor i Sverige som någon gång fått en cancer-diagnos. Varje år får ca 60 000 personer besked om att de har cancer. Att drabbas av cancer påverkar inte bara kroppen, det innebär även en stor psykisk påfrestning. Efter en cancersjukdom är det många som känner oro och ångest, är rädda för återfall och har svårt att komma tillbaka till vardagen och arbetslivet. Rehabilitering kan hjälpa cancerdrabbade att återhämta sig fysiskt och psykiskt.

Vårdens resurser räcker inte till för rehabilitering och endast en bråkdel av alla som drabbas av cancer erbjuds rehabilitering via sjukvården. Därför är CancerRehabFondens arbete så viktigt - vi rehabiliterar cancerdrabbade.

**Vår vision: Alla cancerdrabbade ska kunna få rehabilitering.**

**Länk https://www.cancerrehabfonden.se Telefon 08-522 001 00**

En bild som visar text

Automatiskt genererad beskrivning

**BCF Marias hemsida och Facebooksida**

Vi finns på Facebook: Bröstcancerföreningen Maria i Gävleborg. Där finns kommande evenemang och   
intressanta artiklar.   
Vill Du vara med i den slutna gruppen på Facebook – hör av dig till Lena Öberg på tel. 073-8086086.   
Gå in på vår hemsida: **gävleborg.bröstcancerförbundet.se** där finner du aktuella arrangemang och info.

**Patientnämndens förvaltning**   
Om du har varit med om något i hälso- och sjukvården eller tandvården som du inte är nöjd med, kan du vända dig till patientnämndens förvaltning. Vad det än handlar om kan du alltid ringa och rådgöra med patientnämnden. Om du vill kan du vara anonym. All service är kostnadsfri och du avgör om och hur du vill gå vidare med dina synpunkter.

Personalen på patientnämndens förvaltning är neutrala och har tystnadsplikt samt följer de sekretessregler som gäller för hälso- och sjukvårdspersonal.

Kontakt: 026-15 65 53 telefontid vardagar kl 10.00–12.00 och 13.00–14.30

Om du är patient, kom ihåg att det inte kan garanteras någon sekretess eller säkerhet när du använder e-post. Om du vill kontakta patientnämnden med sekretesskyddade uppgifter är du välkommen att använda 1177 Vårdguidens e-tjänst som du hittar på regiongavleborg.se

Du kan även nå patientnämnden via e-post pn@regiongavleborg.se. Beskriv kortfattat synpunkterna, frågeställningar eller vad du vill få information om.

All service är kostnadsfri och du avgör om och hur du vill gå vidare med dina synpunkter.   
**Adress: Patientnämnden, Region Gävleborg, 801 88 Gävle**

En bild som visar mat, rosa, tårta, inomhus

Automatiskt genererad beskrivning**Vill du ge en minnesgåva som en sista hälsning till en kär vän eller släkting** och samtidigt stödja Bröstcancerföreningen Maria Gävleborgs verksamheter, kan du göra detta genom att gå in på fonus.se och där välja oss som mottagare av din minnesgåva eller kontakta kansliet.

**BCF Maria har medel**därmedlemmar kan söka bidrag p.g.a. låg inkomst.

Tveka inte utan ring 073-917 39 00 eller e-post gavleborg@brostcancerforbundet.se

**Bra länkar**

[www.1177.se](http://www.1177.se/)

Om du letar rätt på 1177 – Vårdguidens e-tjänster och loggar in, så kan du:

* Boka tid på din mottagning
* Ändra tid
* Se din receptlista
* Förnya recept
* Läsa din journal Skicka frågor - och mycket mer

**gävleborg.bröstcancerförbundet.se**Bröstcancerföreningen (BCF) Maria Gävleborg, Din lokala förening

[www.brca.se](http://www.brca.se)Hemsidor som uteslutande handlar om ärftlig bröstcancer. Nätverk för personer med ärftlig cancer.

[www.bröstcancerförbundet.se](http://www.brostcancerforbundet.se)

Bröstcancerförbundet (BF) där finns information om bland annat Bröstcancerfondens konton

Plusgiro 90 05 91-9 eller Bankgiro 900-5919, där kan du ansöka om olika stipendium.

[Spridd bröstcancer med metastaser – råd till patienter och anhöriga](http://bro.se/BRO/uploads/forbundet/Fakta%20om%20spridd%20brostcancer_SVENSKA.pdf) som också **finns på andra språk**

**Välkommen upp till vårt kansli!**

**Vi har öppet tisdagar och torsdagar 10 - 13**Adress: Södra Centralgatan 10, i gamla Folkets Hus

**Stort tack till våra samarbetspartners som på olika sätt stödjer vår verksamhet.**

**ABF Gävleborg,** Joe Hill Platsen 3, Gävle, tfn 026-60 01 60 el. abf.gavleborg@abf.se   
**ABF Hälsingekusten**, Gammelbansvägen 6, Hudiksvall, 0650-54 24 30 el.   
abf.halsingekusten@abf.se

**ABF Gästrikebygden Sandviken,** Köpmangatan 5-7, Sandviken, 026-27 09 15 el. abf.sandviken@abf.se

**ABF Västra Hälsingland,** Västra Stationsgatan 8, Bollnäs 0278-174 30 el.

info.vastrahalsingland@abf.se   
Sök bland kurser, studiecirklar, föreläsningar och evenemang. Kasta dig ut på ett äventyr.

En bild som visar vägg, person, inomhus

Automatiskt genererad beskrivning’

Stor TACK Sonja Rask som är vår bästa säljare av våra produkter under många år!

******

***Hör av dig till kansliet!***

Alla medlemmar önskas en härlig vår. Du ska aldrig tveka att höra av dig till kansliet om det är något du undrar över. Det vi inte kan, tar vi reda på.   
Tel: **073-917 39 00** mejl: **gavleborg@brostcancerforbundet.se**

Adress: Ingång Södra Centralgatan 10, 3 tr. Gävle, hiss finns (fd. Folkets Hus)

**Får du ingen mejl?**

- kolla skräpposten först annars hör av dig till kansliet så får vi kolla att vi har rätt adress hos oss.   
Vi skickar ut meddelande ibland till våra medlemmar så du kan missa någon nyttig och intressant info om vi inte har din rätta mejl-adress!

**Skrivelse till Region Gävleborg om lymfödem och behandling**

**Jämlik vård i Gävleborg för personer med lymfödem?**

Varje år får omkring 9 000 kvinnor i Sverige en bröstcancerdiagnos och var femte av dessa riskerar att drabbas av lymfödem av varierande svårighetsgrad. I Gävleborg drabbas ca 250 kvinnor av bröstcancer varje år och om 20 % av dessa kvinnor drabbas av lymfödem så är det minst 50 kvinnor varje år som behöver behandling av olika grad. Under en tio års period finns det 500 kvinnor i länet som lider av lymfödem, då sjukdomen är livsvarig och kronisk. Därutöver kommer de som drabbas av gynekologiska cancertumörer och prostatacancer. Lymfödem uppstår genom att lymfbanorna skadas i samband med cancerbehandlingen, bestående av operation och/eller strålning.

Lymfödem efter bröstcanceroperation innebär att armen på den opererade sidan sväller och kvinnan känner en tyngdkänsla och spänning i hela armen och handen. Huden blir tjockare och det påverkar kraft och rörlighet. För gyncanceropererade innebär det att benen sväller och påverkar rörelseförmågan. Lymfödem är kroniskt och livsvarigt men kan vid tidig diagnos och rätt behandling hållas på en acceptabel nivå.

Rosfeber är en biverkan pga. trögt lymfflöde och kan leda till infektioner och nedsatt immunförsvar. Kraftig svullnad som övergår i fett kan medföra operation i form av fettsugning. Transplantation av lymfkörtlar är en relativ ny behandlingsåtgärd. Lymfödem som inte behandlas på ett bra sätt kommer att medföra ökade kostnader för sjukvården. Tidiga insatser innebär lägre kostnader och mindre handikapp för de drabbade. Målet måste vara att personer kan fungera fysiskt och socialt och fortsätta yrkeslivet.

**I det Nationella vårdprogrammet för cancerrehabilitering i kapitel 9.8 Lymfödem, står följande rekommendationer:**

* Behandling av lymfödem består av:
* Kunskap om egenvård
* Kompressionshjälpmedel
* Fysisk aktivitet och träning
* Hudvård
* Behandling vid rosfeber
* Manuellt lymfdränage (massage)
* Lymfpulsatorbehandling
* Kirurgisk behandling
* Läkemedel

”I patientens vårdplan, Min vårdplan, ska cancerrehabilitering ingå. Vissa rehabiliteringsbehov till exempel lymfödem, kan kräva behandling livet ut.”

**Lymfödembehandling för bröstcanceropererade i Gävleborg**

Det är arbetsterapeuterna som i sin verksamhet har i uppdrag att arbeta som lymfterapeuter med särskild utbildning och kompetens. Arbetsterapeuterna arbetar till stor del förebyggande med information om tidiga symptom på lymfödem. Råd och anvisningar till egenvård för att förebygga och lindra lymfödem. Måttagning av arm/ben efter operationer med lymfkörtelutrymning vid ex bröstcancer. Utprovning av kompressionsbandage.

**Hur ser lymfödembehandling ut för bröstcanceropererade i övriga regioner i RCC Mellansverige?**

En sammanställning av patientrepresentanterna inom RCC (Regionalt CancerCentrum) Mellansverige har gjorts som visar att regionerna Sörmland, Västmanland, Uppsala, Värmland och Örebro, erbjuder en mer omfattande behandling av lymfödem i enlighet med Nationella vårdprogrammet för cancerrehabilitering. Behandlingen erbjuds i egen regi eller i privat efter remiss. Behandlingen av lymfödem utförs då enligt KFÖ, dvs. Kombinerad Fysikalisk Ödemterapi, som innebär kompression, lymfdränagebehandling, rörelseträning och egenvård, mm. Behandlingen kan utföras som en intensivbehandling och underhållsbehandling. Varje behandling är individanpassad då alla inte behöver lika behandling. Högkostnadsskydd gäller.

**Bröstcancerföreningen Marias synpunkter på lymfödembehandling.**

Kvinnorna i Gävleborgs län med lymfödemproblem får inte den mer omfattande behandlingen, enligt KFÖ dvs. Kombinerad Fysikalisk Ödemterapi, som innebär kompression, lymfdränagebehandling, rörelseträning och egenvård för sina besvär. Intensivbehandling saknas vid stora besvär. De får leva vidare med en svullen arm som gör dem mer handikappade och med sämre immunförsvar. I syfte att lindra besvär och minska svullnad så kontaktar de dem privata lymfterapeuter som finns i länet. Dessa utför intensivbehandlingar och lymfdränagemassage till en kostnad av minst 800 kr/timme.

Vid kontakt med Region Gävleborg anger vården att det saknas vetenskapligt stöd för mer omfattande behandling i form av lymfdränagemassage mm. Vår uppfattning är att det inte finns mycket forskat om dessa besvär och behandlingar. Det finns också en annan aspekt vilket är att se till beprövad erfarenhet. Och i bröstcancerföreningen finns många kvinnor med erfarenhet av bristen på behandling och vad det leder till. Vi vill påpeka att många andra regioner gör andra bedömningar av lymfödem och om vilken behandling som bör ingå i en bra behandling.

**Bröstcancerföreningen Maria Gävleborg hemställer till Region Gävleborg att personer med lymfödem får tillgång till lymfödembehandling enligt KFÖ, i enlighet med Nationella vårdprogrammet för cancerrehabilitering. Behandlingen kan utföras i regionens eller i privat regi. Behandling skall ingå i högkostnadsskyddet.**

Bröstcancerföreningen Maria/Yvonne Bäckius

***Styrelsen fram till årsmötet 2023***

Organisationsnummer 885001-3197

**Ordförande** Yvonne Bäckius ybackius@hotmail.com 070-247 74 85

**Vice ordf.** Lena Öberg lenaoberg50@gmail.com 073-808 60 86

**Sekreterare** Åsa Nordin asa.nordin54@gmail.com 070-394 94 05

**Kassör** Mona Holmgrenmholmgren66@gmail.com 070-790 39 93  
**Fakturor till: BCF Maria, Mona Holmgren, Skogsgläntan 14, 812 31 Storvik**

**Övriga ledamöter**

Kerstin Lindy-Gustafsson kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com 070-358 00 11

Ewa Hillman-Persson hillman-persson@hotmail.se 072-719 72 03

Elisabeth Hillman elisabeth\_hillman@hotmail.com 070-234 44 23

**Suppleanter**

Anita Nordin mormorfarmor2008@live.se 076-847 40 90

Ulla Björk bjork.ulla@gmail.com 070-313 55 84

Ewa Strömberg ewa.viktoria1906@gmail.com 079-038 10 52  
Anette Säker anettesaker66@gmail.com 070-258 70 13

Britt-Marie Ståhl brittmariesstahl@gmail.com 072-229 69 90

**Stödpersonsansvarig**

Lena Öberg lenaoberg50@gmail.com 073-808 60 86

s

**Kansliet** **gavleborg@brostcancerforbundet.se 073-917 39 00**

Södra Centralgatan 10, 3 tr. Hiss finns. (f.d. Folkets Hus), Gävle   
Öppet tisdagar och torsdagar kl. 10.00 -13.00. Övriga dagar kollar vi mejl, anmälningar och tar telefon.   
Vi jobbar på kansliet: Eva Jäderberg, Maggan Wallin, Ewa Strömberg, Yvonne Bäckius och Lena Öberg.

**Revisorer**

Vivianne Bengtsson vivianne@taktbo.se 070-620 91 20

Anne Sundberg anne.sundberg@hotmail.se 070-386 86 62

**Revisorssuppleant**

Britt Inger Hansson brittinger.hansson@gmail.com 070-262 53 27

**Valberedning**

Inger Nilsson ingernilsson2020@gmail.com 070-678 37 02

Margareta Wallin wallin.maggan@hotmail.com 073-064 35 33

**Våra stödpersoner**

***AVESTA*** Vivianne Bengtson vivianne@taktbo.se 070-620 91 20

***EDSBYN*** Liselotte Lindblad-Olsson borjelotta46@gmail.com 073-053 67 15

***DELSBO*** Ingrid Jacobsson ingridkjacobsson@gmail.com 070-615 47 22

***GÄVLE*** Lena Öberg (SP-ansvarig) lenaoberg50@gmail.com 073-808 60 86

Yvonne Bäckius ybackius@gavlenet.se 070-247 74 85

Susanne Wiklund susannewiklund@yahoo.se 073-544 45 28

Ewa Hillman-Persson hillman-persson@hotmail.se 072-719 72 03

Åsa Magnusson asa.emag@hotmail.com 070-318 08 08

***SANDVIKEN*** Inger Nilsson ingernilsson2020@gmail.com 070-678 37 02

***SÖDERHAMN*** Kerstin Lindy-Gustafsson kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com 070-358 00 11

**BCF Maria** **Bröstcancerfonden mottager gåvor**

Plusgiro 8 85 15 – 2 Plusgiro 90 05 91-9 eller Bankgiro 900–5919

Swish 123 527 99 06

**Mariabladet hösten 2023 - manusstopp 5 juni**

Vill Du ha med något i Mariabladet till hösten 2023 är **manusstopp 5 juni**

Skicka det du vill ha med via e-post **(bifoga ett word dokument)** till **asa.nordin54@gmail.com**