****

**Hösten 2022**

**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 fd Folkets Hus i Gävle, ingång från S Centralgatan 10**

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

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

Ordförande har ordet, Samtalsgrupp, Vår Facebook och hemsida 3

Dialogmöte om Lymfödem, Må Bra helg i Bjuråker, Resa till Pärnu, Må bra helg i Högbo 4-5

Detta händer i Bollnäs Ovanåker, Gävle, Ljuspunkten Gävle, Hofors 6-7-8-9

Detta händer i Hofors, Hudiksvall, Ljuspunkten Hudiksvall 10-11

Detta händer i Sandviken, Söderhamn, Rapporter från våren 2022 12-13

Forts. rapport från våren, Detta hände våren 2022 Bollnäs/ Ovanåker, Gävle 14-15   
Detta hände i Hudiksvall, Sandviken, CancerRehabFonden, BCF Marias hemsida & Facebook 16-17

Patientnämnden, Resepolicy, Minnesgåva, Ansök om stöd 18

Bra länkar, Info om kansliet, Tack till ABF, Får du ingen mejl, Köp och sälj våra lotter 19

Adresslista styrelse, revisorer, valberedning, stödpersoner 20

**Mariabladet Våren 2023 - manusstopp 18 november**

Vill Du ha med något i Mariabladet till våren 2023 är **manusstopp 18 november**

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

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

**I höst kommer vi att ta in anmälan på en del våra arrangemang för att kunna hantera eventuella restriktioner från Folkhälsomyndigheten. Se respektive arrangemang vem du ska anmäla dig till. Kom ihåg att meddela eventuell specialkost**.

Resepolicyn gäller resor utanför din kommun, se sid 18

**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 beskrivningVår förening har sökt medlemskap i Fonus för att kunna 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…**

****Livet kan förändras snabbt. Det vet vi alla som har drabbats av cancer och upplever rädsla och ångest. Ryssland invaderade Ukraina torsdagen den 24 februari. Få personer trodde att någon skulle starta krig idag. Världen förändrades och livet i Ukraina slogs i spillror. Människorna lider och dör i ett meningslöst krig. Och inom alla områden drabbas människorna. Jag känner för alla kvinnor och män som drabbas av cancer. Sjukdomen tar inget uppehåll och om vi tänker oss att kvinnor drabbas av bröstcancer i lika stor utsträckning som vi i Sverige så är det ca 30 000 kvinnor under ett år. Vilken vård kan dessa kvinnor få mitt i brinnande krig när så många behöver akut vård?

Här hemma i Gävleborg har vi kunnat återuppta våra aktiviteter under året till glädje och gagn för våra medlemmar. En uppskattad och efterlängtad resa genomfördes i maj till konstnären Lena Linderholm i Strängnäs. 52 personer deltog.

Till hösten kommer våra uppskattade SPA helger tillbaka. En i Högbo i Gästrikland och en i Fönebo i Hälsingland. Funderar du på att delta så anmäl dig snarast då platserna är begränsade.

Vi kommer i höst att uppmärksamma lymfbesvär och bristen på lymfbehandling i regionen. Vi har bokat in en träff den 5 september med politikerna i Hälso-och sjukvårdsnämnden på Tullbomsgården i samarbete med Ljuspunkten. Lymfbesvär drabbar ju även de som får cancer i bäckenområdet. Kom gärna till detta möte där det också blir en timmes information om vad lymfödem är. Vill du veta mer så kommer det att bli informa-tionskvällar i Söderhamn och Hudiksvall samt en halv utbildningsdag i Gävle med sjuksköterskan och lymfterapeuten Anette Bergqvist. Se Mariabladet under resp. ort.

Trots att det är sommar nu så vill jag slå ett slag för vår JULRESA i december med Viking Line. Priset på resan är lågt satt och är ett exempel på en medlemsförmån som många kan ta del av. Vi har en god ekonomi i föreningen och vi subventionerar därför flera aktiviteter för medlemmar.

Jag vill hälsa alla nya medlemmar, 30 personer hittills i år, hjärtligt välkomna till vår förening. Tveka inte att ta kontakt med oss och kom ihåg att det finns flera stödpersoner som du kan få stöd och hjälp av.

Jag hoppas ni alla haft en fin och skön sommar och hälsar er välkomna till en aktiv höst i BCF Marias regi.

*Yvonne Bäckius*  
Ordförande

**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!*

**BCF Marias hemsida och Facebooksida**

Du hittar oss på Facebook: Bröstcancerföreningen Maria i Gävleborg.

Där finns kommande evenemang och intressanta artiklar.

Gå in även på vår hemsida: **gavleborg.brostcancerforbundet.se**

**Aktiviteter Hösten 2022**

**VÄLKOMMEN  
TILL DIALOGMÖTE OM LYMFÖDEM**

Ljuspunkten och Bröstcancerföreningen Maria har bjudit in Jan Lahenkorva, ordförande i Region Gävleborgs Hälsosjukvårdsnämnden och övriga ledamöter i nämnden till en dialog och information om lymfödem och viken behandling som kan minska besvären.

Vi börjar mötet med en information om hur lymfan fungerar i kroppen och på symtom på lymfsvullnad. Information ges av leg.sjuksköterskan och lymfterapeut Anette Bergqvist.  
  
**Datum: Måndag 5 september kl. 18.00-20.00  
Plats: Tullbomsgården , Södra Kopparslagargatan 7 Gävle.**Ingen anmälan behövs. Kom och påverka våra politiker!

**Må Bra-Helg i Fönebo, Bjuråker**

**Vill du följa med till Shantiland 23 – 25 september?**

DU kvinna som drabbats av Bröstcancer som, är i arbetsför ålder, fått trycka på pausknappen när det gäller livet, arbetet och kanske ibland även familjen. Vill du tillbringa en helg vid vackra Norrdellens strand på en återhämtningshelg med kvinnor i liknande situation?

Shantiland är då vår plats där vi checkar in på fredag vid 16.00 och checkar ut vid lunch på söndagen. Däremellan kommer vi bli serverad god och hälsosam kost, få lugna och avslappnande yogapass, ta promenader längs stranden, umgås, prata och få utbyte av varandra. Besök av hemlig gäst.

Inkvartering i en mysig sovsal, eventuell uppgradering betalas på plats.   
En kravlös helg för oss alla!

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

Datum: 23 – 25 september. Kostnad: 790:-,

OBS! Avgiften ska vara **inbetald** **senast 25/8** till pg 8 85 15-2: swish 123 527 99 06, märk: Shantiland

**Anmälan senast 23/8** **till Ullica Skytt Dempwolf 070-751 76 38 ring eller sms:a**

**Ring och anmäl dig först - betala in sedan!**   
Max 15 deltagare

[](http://se.freepik.com/bild-fritt/lotus_618044.htm)****SPA-resa till Pärnu i Estland 2022**

Nu åker vi till Pärnuden24/8 och är tillbaka 30/8 på en 7-dagars resa. Åter 1/9 på en 9-dagars resa. Du väljer själv.

****Kostnaden för resan är 5 695 kr på en 7 dagar och 7 295 kr på 9 dagar. I detta ingår insides dubbelhytthytt på båten och helpension i dubbelrum på Hotell Tervis i Pärnu. Ett läkarbesök och tre behandlingar per dag. Bussanslutning till Värtahamnen tillkommer.   
För den som vill tillkommer mat på båten 395 kr per tur och de som önskar egen hytt 500 kr per tur och enkelrum på hotellet, 7-dagars 800 kr och 9-dagars 1 200 kr.

Skönhetspaket: Kostnad 1 000 kr beställes i samband med bokning av resan

1. Grundläggande ansiktsbehandling 45´

2. Kroppsbehandling 45´

3. Klassisk manikyr eller pedikyr 45´

***Du kan väl hänga med, ta med* din bästa vän, make, fästman, fästmö, partner, syskon, kusin, barn, sambo, särbo, iblandbo, delsbo, smygbo eller någon annan du vill resa med.**

Anmälan eller **något du undrar, kontakta Inger Nilsson, ingernilsson2020@gmail.com eller 070-678 37 02**

# Må bra helg i Högbo Skommarsgården 8-9 oktober 2022

Dags igen för en ”Må bra helg” **.** Fokus ligger på **hälsa, träning och utbildning i förebyggande hälsovård till personer som drabbats av bröstcancer. Maten består av vegetarisk, glutenfri och hemlagad kost.**

Platsen där det hela utspelar sig är på **Högbo Pensionat Skommarsgården** som ligger i anslutning till natursköna Högbo Bruk.

**Här har du möjlighet att under en helg**

- **träffa andra** bröstcancerdrabbade och dela erfarenheter av hur man kommer igen

- **få kunskaper** om bröstcancer och bröstcancerföreningen

- **träna**, i möjligaste mån utomhus  
- **äta** hemlagad vegetarisk kost  
- **lära dig mer** om hur kroppen rör sig optimalt och förebygga problem i rörelseapparaten både genom praktiska övningar och i teorin.

[](http://sporthusetgavle.se/wwwdocs/thumb/cache/02/020a014cfee867aec8bf47f8b6a909b0.png)**Instruktörer/Föreläsare**  
Josefin ”Jossan” Höglund, Naprapat, gruppträningsinstruktör m.m.  
Catarina Wikström, Näringsterapeut, Massageterapeut, gruppträningsinstruktör m.m.

Lena Öberg, vice ordförande BCF Maria

Vi ser fram emot att ha en härlig ”Må bra helg” tillsammans med dig! Vi har hela pensionatet för oss själva. Det finns tillgång till 10 dubbelrum med möjlighet till några extrabäddar.

**PROGRAM preliminärt**

**Lördag 8 okt Söndag 9 okt**   
09.00 Ankomst med fika 08.00 Promenad

[](http://sporthusetgavle.se/wwwdocs/thumb/cache/f6/f67d7de122c091cf9e46dc779dc07434.png)09.45 Information om bröstcancer och BCF Maria 09.00 Frukost

11.00 Pulspass 30 min utomhus om vädret tillåter 09.45 Poweryoga

12.15 Lunch 10.45

13.15 Föreläsning ”Detox – Hur Varför?” 12.00 Hemgång

14.30 Cirkelstyrka 30 min

15.15 ”Mellis”/Workshop/Tema Rörelse

16.15 SomaMove, 45 min 17.00 Yinyoga, 60 min

19.30 Middag 08.00 Promenad

**Massage**  
Vi kommer även (mot tillägg) att kunna erbjuda 30 min massage på söndagen (kl. 09.00-12.00)  
  
**Kostnad 790 kr/person med del i dubbelrum**. Priset är ”all inclusive” dvs träning, föreläsning kost och logi ingår. Betalning sker i samband med anmälan till gavleborg@brostcancerforeningen.se   
 **Anmälan till kansliet, gavleborg@brostcancerforbundet.se senast onsdag 14 september   
Ange: Må bra Högbo, namn, adress, e-post och mobilnummer.**

**När du fått OK och anmälan är inskickad kan du betala 790 kr via swish nr 123 572 99 06**

**eller till pg 8 85 15-2 Ange: Må bra Högbo och vem betalningen gäller för.**OBS! Om du har någon du vill dela rum med vill vi att du anger det i anmälan.  
 **Frågor/Funderingar** Lena 073-8086086 e-post: mail@lenaoberg.se  
 Jossan tel. 070-209 56 13 e-post: jossefin@josefincarlsson.se   
 Catarina tel. 070-792 65 42 e-post: catarina@korpengavle.se

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

**I höst kommer vi att ta in anmälan på en del våra arrangemang för att kunna hantera eventuella restriktioner från Folkhälsomyndigheten. Se respektive arrangemang vem du ska anmäla dig till. Kom ihåg att meddela eventuell specialkost**.

Resepolicyn gäller resor utanför din kommun, se sid 18

**Vattengymnastiken Gävleborg**

***OBS! De bad som är på sjukhusen avvaktar besked från regionen vid pressläggning OBS!***

**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. Ingeli Lundh 070-298 70 67

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

**JULBORD**

**Lördagen den 10 december på Rosella**

Vi inbjuder alla medlemmar till en dagsresa med JULBORD inkl. öl, vin, läsk, kaffe. Vi har egen buss från Hudiksvall, via Söderhamn, Gävle och till Kapellskär. Vi återkommer om avgångstider. Båten kommer in till Kapellskär 19.45 och därefter hemresa.

**Anmälan senast 16 oktober.** Anmälan till kansliet ska ske skriftligt via epost  
 (gavleborg@brostcancerforbunder.se) eller via brev med nedanstående uppgifter:

**OBS Viktigt med rätt personuppgifter som vi anmäler till Viking Line.**

* Förnamn och efternamn
* Födelsedatum ÅÅÅÅMMDD-(ej sista fyra)
* Telefonnummer
* E-post
* Postadress
* Nationalitet - Medtag giltig ID handling

Det är först till kvarn som gäller. Betalningen görs till **BCF Maria på pg 8 85 15 - 2 eller**

**swish 123 527 99 06 i samband med anmälan.** Ange Julbord och den person som anmälan gäller.

Vi meddelar när det är fullbokat. **OBS! Betalning och anmälan måste ske samtidigt.**

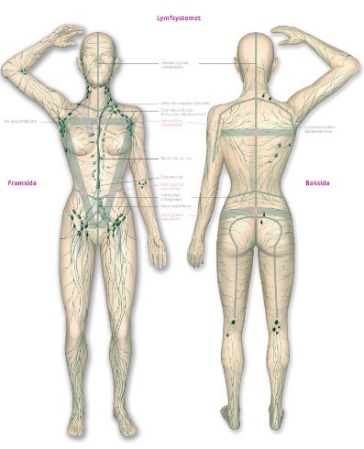
**Pris: 250 kr**

OBS! Har du frågor ring kansliet tisdag eller torsdag mellan 10-13. Telefon 073-917 39 00



**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 så hör av till oss./ Kansliet

**Lymfsystemet – hur fungerar det?   
Välkommen på en halvdagsutbildning med Anette Bergqvist, leg sjuksköterska och utbildad lymfmassör.**   
Dagen vänder sig till alla som är intresserade av hur lymfsystemet fungerar och i synnerhet till dig som har besvär. Lymfsystemet är ett viktigt organ för kroppens funktion och hälsa. Lymfsystemet transporterar bort överflödsvätska och slaggämnen och är en viktig del av immunsystemet.

Du kommer att få kunskap om hur lymfan fungerar i din kropp och på symtom på lymfsvullnad. Kanske har du fått en lymfsvullnad efter en canceroperation eller hade du problem med svullnader i kroppen före? Praktiska tips ges om vad du kan göra vid lymfsvullnad, vilka olika kompressions produkter som finns samt visning av hur egenvården går till.

**Datum: Onsdag 6 oktober Tid kl 09:00-11:30**

**Plats: Tullbomsgården , Södra Kopparslagargatan 7 Gävle.**

**Anmälan senast 23 september** till kansliet **gavleborg@brostcancerforbundet.se**

eller 073-917 39 00**.** Ingen kostnad.

**Detta händer i Bollnäs/Ovanåker**

**Stadsvandringar; ABF Västra Hälsingland**

Det här finns på ABF:s hemsida och är kostnadsfritt. **Ingen förhandsanmälan.**

Vi från Bröstcancerföreningen är välkomna. Vi kan gå en eller flera stadsvandringar.

*Lär dig mera om Bollnäs stads spännande historia! Följ med ABF Västra Hälsingland, på våra kulturhistoriska vandringar i Bollnäs. Under fyra torsdagar kommer Bertil Hulth från Bollnäs sockens hembygdsförening ledsaga oss genom Bollnäs stadshistoria.*

**18/8 Långgatan.** Kl 10:00 - 12:00 Samling vid stadshuset   
**1/9 Bollnäs Kyrka/Schenströmska parken.** Kl 10:00 - 12:00 Samling vid Kämpens hembygdsgård  
**15/9 Hemligt!** Kl 10:00 - 12:00 Samling på Brotorget

**En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivning**Vi återupptar våra **Caféträffar tisdag 30 augusti** och inleder med att träffas i Ovanåker. Vi umgås och pratar böcker samt tittar på höstens utbud i Mariabladet. Caféträffar fortsättningsvis: sista tisdagen i månaden.   
**Plats:** Sommars Konditori, Gyllenvägen 3, Edsbyn **Tid:** Kl 14  
**Anmälan** till Lotta Lindblad Olsson 073 053 67 15 senast fredag 26 augusti

**Tisdag 13 september har vi möjlighet att prova på att spela Boule**.   
Vi får en introduktion av två kunniga spelare Yngve och Svante. Ta med eget fika.  
**Plats:** Långnäs, på vänster sida strax före entrén till Långnäsparken **Tid:** Kl 11  
**Anmälan** till Eva Lindgren 070 538 49 87 senast fredag 9 september

**Vattengympa**   
startar onsdag **14 september** kl 17.30 och fortsätter varje vecka tom 30 nov. Plats: Bassängen Karlslund. Anmäl dig i god tid före, till Lise-Lotte L Olsson tel

073-053 67 15 om Du vill vara med då antalet är begränsat. OBS! Nyopererade och de med spridd cancer prioriteras i händelse av platsbrist

**En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivningTisdag 27 september har vi Caféträff** och om vi vill, byter vi böcker. Ta med böcker du vill låna ut (med namn) eller bara lämna vidare till någon annan.   
**Plats:** ABF, rum Malala **Tid:** Kl 14  
**Anmälan** till Ulla Björk 070 313 55 84 senast fredag 23 september

**Tisdag 11 oktober kommer Per Fessé till Bollnäs.** Han är regional cancersamordnare för länet och **berättar om cancerforskning**. Det blir ett arrangemang i Ljuspunktens regi  
**Plats:** ABF, rum Malala **Tid:** kl. 18 **Anmälan** till Ulla senast fredag 7 oktober

**En bild som visar tallrik, bord, mat, måltid

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivningTisdag 25 oktober har vi Caféträff i Långheds Bygdegård**  
Vi träffas vid parkeringen för en promenad innan vi äter sopplunch med sallader, efterrätt och kaffe. Bokprat i samband med lunchen. Efter lunch får vi möjlighet att besöka Långheds Loppis o retro i närheten.

**Plats**: Långheds Bygdegård, Alfta **Tid:** kl 12 **Pris:** 100 kr  
**Anmälan** till Gerd Larsson Ung 070-373 58 19 senast fredag 21 oktober

En bild som visar text, hylla, bok, inomhus

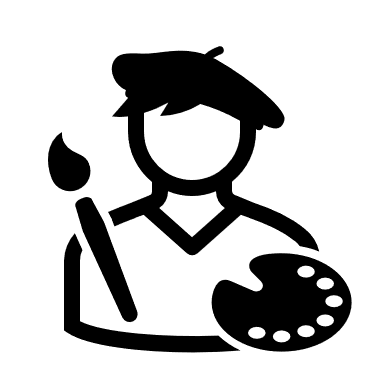
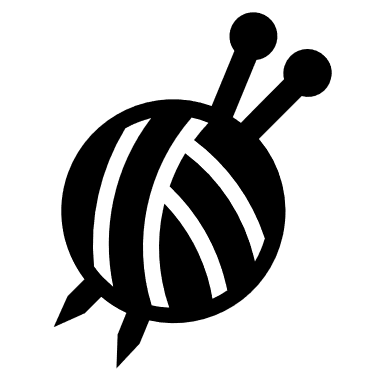
Automatiskt genererad beskrivningTisdag 8 november kommer **Karin Helin från Bollnäs**

**välsorterade ”Helins Bokhandel**” på ett efterlängtat återbesök. Hon presenterar nyutkommen litteratur och vi får dessutom många presenttips inför julen.   
**Plats:** ABF lokalen Malala i Ljusnanhuset **Tid:** Kl 14  
**Anmälan** senast fredag 4 november till Ulla 070 313 5584

Tisdag 22 november har vi **Caféträff** och byter böcker. Ta med böcker du vill låna ut (med namn) eller bara lämna vidare till någon annan.   
**Plats:** ABF, rum Malala **Tid**: Kl 14  
**Anmälan** till Ulla 070 313 55 84 senast fredag 18 november

**Detta händer i Gävle**

**Vi skapar inför rosaoktober Art Craft grupp**

****Vi träffas skapar, virkar, kanske jobbar med ull och skrattar.

Vi inspirerar varandra med eller utan mallar.

Vi träffas den 23 augusti kl. 15.00 på Tullbomsgården

och den 13 sept kl. 15.00 på Tullbomsgården

Vi bestämmer när och hur vi presenterar våra alster inför Oktober

Anmäl till kansliet på mail gavleborg@brostcancerforbundet.se

Ring mig gärna om du undrar över något Lena Öberg 073-808 60 86

**Kustvandring**

En bild som visar himmel, vatten, utomhus, mark

Automatiskt genererad beskrivningVill ni göra som Kronprinsessan Victoria? Vandra längs kusten norr om Gävle?

**Onsdag 7 september kl. 10.30 samlas vi vid Böna förskola** och vandrar längs kusten mot Skärgårdskrogen en vandring som är ca 3,5 km tur och retur. Vid Skärgårdskrogen äter man en **medhavd matsäck**.

Vid Böna förskola finns det möjlighet att parkera sin bil om man inte åker buss. Åker du buss är det buss 95 som du ska åka med. Vi hoppas förstås på bra väder. Väl mött!

**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 13 september kl. 12.30

Tisdag 18 oktober kl 12.30

Tisdag 15 november kl. 12.30

Ditt pris för lunchen är 70 kr.

Ingen anmälan. Du kommer om du har tid och lust! Hjärtligt välkommen!

**En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivningVälkommen till ett möte där vi höjer pulsen!**

Plats: Tullbomsgården Gävle

Datum : Onsdag 19 oktober. Tid: 18.00

Curves Hälsoklubb, Gävle kommer o berättar om sin verksamhet. Coacherna Emma o Carin informerar om träning som riktar sig till enbart kvinnor. Drop-in verksamhet som inte kräver någon tidsbokning.

Vi startar kvällen med att fika till självkostnadspris. Välkomna nya/gamla medlemmar.

**Anmälan senast 12 okt. till vårt kansli tel. 073-917 39 00**

**En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivningKontaktsjuksköterskor på besök**

Plats: Tullbomsgården Gävle Datum : Onsdag 9 november Tid : 18.00

Då kommer kontaktsjuksköterska Pia Stenberg och några av hennes kollegor från Onkologen/kirurgen Gävle Sjukhus. Förslag till innehållet på mötet bl.a , bröstprotesens betydelse, hur planeras vårdplanen, vem följer upp den? Ev.  frågor till fysioterapeut. Övriga frågor tas gärna emot direkt på mötet. Kvällen blir vad vi tillsammans gör den till ! **Anmälan senast 2 nov. till kansliet tel. 073-917 39 00**

Fika till självkostnadspris. *Välkomna nya/gamla medlemmar.*

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

Automatiskt genererad beskrivningVattengympa i Gävle**

Vid pressläggning har vi inte fått något besked om badet öppnar igen med eller utan restriktioner.

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

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

Välkommen !

****

**Hösten 2022 i Gävle**

Lokal: Tullbomsgården, S Kopparslagarg.  
 **Fika från 17. Program från kl. 18 OBS! Gympa fr. 17**

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 5/9 **Lymfproblem** Lymfmassör & sjuksköter-  
skan Anette Bergqvist föreläser

Tis 13/9 **Snack Café** Prostataföreningen är värdar

Ons 14/9 **Gympa med snack kl 17** Vi gör lite enklare övningar för kroppen. Omkl.rum & dusch finns

Mån 3/10 **Mitt i livet och cancersjuk.** Ordf. för Gyn-  
cancerförbundet Belinda Haraldsson före-  
läser om sin livsresa

Ons 12/10 **Gympa med snack kl. 17** Enklare övningar för kroppen. Omkl.rum & dusch finns

Mån 17/10 **Om prevention och att slippa få återfall**Program ej klart. Se kommande info

Mån 24/10 **SnackCafé** Prostataföreningen är värdar

****

Mån 7/11 **Om patientens rätt och patientföreningar- nas möjlighet att påverka,** lokalt, regionalt & på riksnivå. Kristina Granevåg, cancersamordnare i vår region samt några av våra patientföreträdare

Ons 16/11 **Gympa med snack kl. 17.** Enkla övningar för kroppen. Omkl.rum & dusch finns.

Ons 16/11 **Snack Café kl. 18.** Värdar:Prostataföreningen.

Mån 21/11 **Min cancerresa, hur har det påverkat mitt liv.** Livsviktigt samtal och Musikunderhållning

Mån 5/12 **Julfest med julgröt & musikunderhållning kl. 18**

Ons 14/12 **Gympa med snack fr. kl 17.** Enkla övningar. Omkl.rum & dusch finns

Ons 14/12 **Snack Café** **kl 18.** Värdar Prostataföreningen

**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!

**Detta händer i Hofors**

En bild som visar natur, träd, växt

Automatiskt genererad beskrivning**Vandring Storberget söndag den 2 oktober.**   
Vi vandrar runt Storberget och utmed den trolska Tjärnäsdammen, ca 5 km. Samling vid Gruvstugan/ Stollen kl.10.00. Ta gärna med fika som vi kan avsluta vandringen med.  
**Anmälan senast fredag den 30 september** till Ewa Strömberg tel. 0790381052 eller  
e-post ewa.viktoria1906@gmail.com

**En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivningCaféträff på Hembygdsgården onsdag den 16 november kl.18.00**Anita Drugge har ”turnerat” runt på flera av våra medlemsträffar i länet och berättat om Kerstin Hesselgren. Hon föddes ju i Hofors 1872 och blev Sveriges första kvinnliga riksdagsledamot i första kammaren. Nu är det vår tur att få ta del av Kerstins intressanta liv.  
Alla nya och gamla medlemmar hälsas välkomna. Fika 20 kr.

**Anmälan senast måndag den 14 november** till Ewa.

**Detta händer i Hudiksvall**

**OBS! Viktigt att Du anmäler dig till de träffar Du vill delta i minst tre vardagar före!** Detta för att kunna nå ut med ev. ändringar. För all verksamhet gäller att du stannar hemma om du är sjuk!   
**Tänk på våra allergiker - undvik parfym, lotion med parfym samt kläder där sköljmedel**

**använts!**

**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: **29/8** Fikar vi och surrar, **26/9** Underhållning med ett Kör-Quiz. **24/10 (OBS! Datum)** Anette Bergqvist, lymfterapeut och sjuksköterska pratar lymfsystem och vad Du kan gör själv.

**21/11 (OBS! Datum)** Julavslutning med julförtäring.

**OBS! Anmälan till Anita 076-847 40 90 el. mormorfarmor2008@live.se senast onsdag veckan innan mötet!**

*Varmt välkomna till trevlig samvaro!*

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

Automatiskt genererad beskrivningVattengympan Hudik**

Hudiksvalls Sjukhus onsdagar kl. 16.15. Vid pressläggning har vi ännu inte fått veta om sjukhusbadet öppnar upp. Vi hoppas kunna köra 10 - 12 ggr med start 14/9.   
**OBS!** **Anmälan/ frågor till Margith 073-270 14 44 eller Karin 073-021 85 38.**

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

*Välkomna!*

En bild som visar person, utomhus

Automatiskt genererad beskrivning**Syjunta**

Vill Du pyssla lite i höst? Vi kan träffas och arbeta med olika virkade/ stickade/ tovade ting med bröstcancer som idé för gerillautsmyckning av Hudik under oktoberkampanjen. Dessutom kan vi hjälpas åt med tillverkningen av Hjärtekuddar som stöd för de av oss som har ont efter operationen och problem med lymfan. **Upptaktsträff tisdag 30 augusti kl. 15** på Funktionsrätts Lokal, Stengatan 5. Vi informerar vidare på vårt första café!

**Anmäl Dig till mig: Åsa Nordin 070-394 94 05 el. asa.nordin54@gmail.com**

En bild som visar person, golv, inomhus, vägg

Automatiskt genererad beskrivning**Träna din styrka och kondition fredagar på Träningsvarvet**

Vi fortsätter vår träning i Hudik, fredagar på Träningsvarvet ca. 50 min. pass under hösten med **start 2 september** **kl. 10.30**. Olika träningsformer varannan vecka.  
Vi tränar **Tabata**- rolig intervallträning efter egen förmåga. Både pulshöjande och muskelstärkande, högintensiva 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! Efter passen kan vi fika tillsammans med egen matsäck.**

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

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

**e-post: asa.nordin54@gmail.com. Vi startar 2 september, men Du kan börja träna med oss   
senare också!**

**Vill Du hänga med på en svamputflykt?**

**En bild som visar mat, rätt, måltid, uppäten

Automatiskt genererad beskrivning**Häng med på en svamputflykt en lördag i höst och lär dig mer om goda matsvampar under ledning av Britt-Inger Elfving-Svedberg, utbildad svampkonsulent. **Vi tar oss ut i skogen lördag 10/9 kl. 10 (eller som reservdag 17/9)** och träffas på Hamnplan vid Tullhuset för samåkning.

Förutom svampkorg, medtag matsäck och om du har: visselpipa och kompass sen är det bara att plocka allt du tror är matsvamp som vi går igenom innan hemfärd.

**Anmälan till Britt-Inger Elfving-Svedberg på tel. 070-251 66 54**

*En bild som visar mat, måltid

Automatiskt genererad beskrivning*

**LUNCHTRÄFFAR**

Vill du träffas 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 Restaurang Patricia.

Fredag 30 september kl. 12.30

Fredag 28 oktober kl 12.30

Fredag 26 november kl. 12.30

Ditt pris för lunchen är 70 kr.

**Anmäl Dig senast onsdagen före den lunch du vill gå på till Åsa** **Nordin 070-394 94 05 eller asa.nordin54@gmail.com**

*Hjärtligt välkommen!*

** Hösten 2022 i Hudiksvall**

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

14 sept **Min cancerresa**, Lars Börje Hellberg berättar om sin resa med prostatacancer.

12 okt **7 meter tarm, vad händer och varför**.   
En resa genom tarmkanalen med Kerstin Stake-Nilsson från Högskolan Gävle.

16 nov **Per Fessé föreläser om nyheter inom cancerbehandling samt om sin forskning.**

7 dec **Julfest.** Skinksmörgås och Underhållning bjuds.

****OBS! Anmälan till Åsa sms 070-394 94 05 eller** *Varmt välkomna!* **asa.nordin54@gmail.com senast måndag samma vecka**   
se även Ljuspunktens facebooksida eller hemsidan: ljuspunkten.org

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

Kontakta Anneli Krantz Johansson på tel. 0650-92 581

**Detta händer i Sandviken**

**Yoga – djupavslappning – meditation**

Min yoga är en mjuk, tillåtande dynamisk yoga som är välgörande såväl för de som är oerfarna som de som har provat yoga tidigare. Vi inleder en lektion med yogapositioner och vänder sedan fokus inåt i djup avslappning.

**Praktisk information**   
**Tid**: Måndagar blir vår yogadag, kl 14 - 15.30.   
Vi startar måndag **5/9** kl 14 och håller på i fem måndagar, fram t.o.m. 3/10 (v 40).   
Vill gruppen startar vi en andra omgång om sex gånger den 31/10 (v 44) fram t.o.m. 5/12 (v 49).

**Plats:** Smedgårdens annex, Malmgatan 11. Lokalen är stor och ljus och erbjuder gott om plats mellan deltagarna.

**Kommunikationer: Parkering** finns i anslutning till lokalen.   
Det är gångavstånd till hållplatsen för **buss 41** (241) längs Hyttgatan.

**Kostnad**: Du betalar 100:- för varje lektion om 90 minuter om du tecknar dig för fem (sex) gånger. Drop-in kostar 135:- per gång. Vi behöver vara minst sex deltagare för att starta. Du betalar kursavgiften via swish (0703 82 78 09) eller kontant vid första kurstillfället.

**Anmälan:** Jag behöver din **anmälan senast 1/9**.   
Anmäl dig via mejl margareta@willmaguides.se eller sms 0703 82 78 09.

**Frågor:** Ring mig gärna om du undrar över något. **Utrustning:** Tag med egen matta, filt och kudde.

*Välkomna! Margareta Lindblad*

**Fredagen den 23 september 2022 kl 18.00**

**Vinprovningskväll**

på Plangården, Plangatan 11, Sandviken

***Spanien mer än bara Rioja***

*Följ med på en resa genom Spanien, vi provar fyra viner från olika delar av landet och med olika karaktär/typ. Varför inte prova några* *tapas när vi ändå ”är i Spanien”*

Allt under kunnig ledning från vinsällskapet Munskänkarnas provningsledare Pia Öström och avslutar med en middag, vin, kaffe o kaka.

Pris: 400 kr**.** Samma kostnad för medlemmar och icke medlemmar.



**Anmälan senast 9 september till Inger Nilsson**

ingernilsson2020@gmail.com eller 0706-78 37 02 då du också anmäler allergier eller annat.

Avgiften sätts in på BCF Marias konto Pg 8 85 15-2 eller swish 123 527 99 06 märkt Vin

***Kom ihåg att anmälan är bindande och begränsat antal platser, så först till kvarn gäller.***

**Julgröt på Plangården**

En bild som visar text

Automatiskt genererad beskrivningOnsdagen den 7 december kl 18.00 äter vi julgröt och skinksmörgås på Plangården. Kostnad, 50 kr, sätts in på

BCF Marias konto Pg 8 85 15-2 eller swish 123 527 99 06 märkt Gröt och glöm inte ditt namn

**Anmälan sker senast den 1 december** till Margareta Wallin,   
wallin.maggan@hotmail.com eller telefon 0730-643 533

En bild som visar text, vatten, simmar

Automatiskt genererad beskrivning**Vattengympa Sandviken**  
**Vi hoppas att badet öppnar igen med eller utan restriktioner. Är vid pressläggning ej bestämt.** 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!*

**Detta händer i Söderhamn**

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

Automatiskt genererad beskrivningVattengympa i Söderhamn**måndagar from 12/9 – 21/11 tid 17:00-18:00  
Anmälan/Frågor till Ingeli Lundh tel: 070-298 70 67.   
Blir det fler anmälningar än det finns platser prioriteras nyligen opererade och de med spridd cancer! *Välkomna!*

**En bild som visar text, clipart

Automatiskt genererad beskrivningCafékväll på ABF, Resecentrum i Söderhamn**

**Onsdagen 21/9** tid 18:00-20:00Anette Bergqvist Lymfterapeut kommer och informerar/utbildar om lymfa ca 1,5 timme**,** sen bjuder vi på Kaffe/The och kaffebröd.

**Anmälan senast fredagen 16/9** till Kerstin Lindy-Gustafsson tel. 070-3580011

**En bild som visar text, clipart, robot

Automatiskt genererad beskrivningPromenader varje onsdag 28/9 – 16/11, 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 vinter och jul kommer vi att besöka Balconetten**

**onsdagen 23/11** tid 17:30-ca 2 timmar. Amoena kommer och berättar om sina behåar och proteser för oss bröstcanceropererade. Vi får procent på det vi handlar och bjuds på lite tilltugg.

Anmälan senast fredagen den 18/11 till Kerstin Lindy-Gustafsson tel: 070-358 00 11

**Rapporter från aktiviteter våren 2022**

**Resan till Lena Linderholms värld, 8 maj**

ÄNTLIGEN! Efter flera hinder kunde resan till färgstarka konstnären Lena Linderholm genomföras. Bussen var välfylld av förväntansfulla BCF Maria-medlemmar, både kvinnor och män.

****Det blev en kylig paus när busscaféet bjöd på kaffe och smörgås innan vi var framme i Strängnäs. Där möttes vi av Lenas värme. Efter hennes "välkommen" på trappan till det fantastiska huset, som är ett byggnadsminne och Lenas hem, visade hon oss runt i sin charmiga trädgård. Där blommade magnolia, mandelträd, kvitten, valnötsträd och där fanns många andra växter som har svårt för vårt klimat i Gävleborg. Men mitt bland alla exotiska träd fanns vårt nationalträd, Ornäsbjörken, ganska så nyplanterad, eftersom den gamla björken släppt sitt sista löv.

Efter trädgårdstrampet bjöds vi in i husets nedre våning (övervåningen är Lenas privata) Lena berättade historien om sitt hem och entusiastiskt om några utvalda föremål bland de tusentals föremål som hon samlat omkring sig.

**En bild som visar inomhus, belamrad, matbord

Automatiskt genererad beskrivning**Efter att vi bjudits på ett glas rosé i trädgården, tog bussen oss till Meg´s kök. Där serverades vi lunch, med smaker av Provence, på porslin som Lena designat. Vi blev glatt överraskade när vi fick underhållning till kaffet. Klasse Möllberg dök upp och bjöd på sång och spel på gitarr och på Sandvikssåg. Han fick även fart på våra stämband och armgympa.

Över åkrar, som kantades av blommande slånbärsbuskar, tog bussen oss till Stallarholmen där Lenas butik och galleri är beläget. Där kunde vi verkligen få en uppfattning av Lenas kreativitet. Det var som att komma in i en butik full med ögongodis och allt kunde köpas! Kön ringlade lång till kassan när det var dags att vända hemåt.

När busskorvkiosken öppnade på väg hem, hördes det i vimlet, att alla var nöjda med dagsresan till konstnären Lena Linderholms värld i Strängnäs.

*Lise-Lotte L Olsson*

**Mariabladet Våren 2023 - manusstopp 18 nov.**

Vill Du ha med något i Mariabladet till våren 2023 är **manusstopp 18 nov.**

Skicka via e-post (bifoga fil helst ett word dokument) till **asa.nordin54@gmail.com**

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

En bild som visar person, inomhus, bord, matbord

Automatiskt genererad beskrivning

Vid den första träffen för året, 18 januari, fortsatte vi att se den tredje av professor Lázló Tabárs föreläsningsserie om bröst och bröstbehandlingar, täta bröst, undersökningsmetoder, behandlingar mm. Vi tittade tillsammans och diskuterade efteråt. 1 februari såg vi den fjärde och avslutande föreläsningen.

**En bild som visar text

Automatiskt genererad beskrivningVåra träffar har huvudsakligen varit förlagda till ABFs trevliga lokaler i Bollnäs.**

I februari fick vi besök av **Malena Hilding och Lilian Sjölund,** som presenterade sin gemensamma bok **Här bor jag**. I boken beskriver de finstämt mötet med människor i olika boenden, “från slott till koja“

i Gävleborg. Lilian presenterade sin bok **Mamma min syster och jag,** där beskriver hon hur hennes syster nu drabbats av Alzheimers sjukdom, som deras mamma också var drabbad av.

Så bra att det nu finns en **lymfterapeut** i vårt område! Hon heter **Berit Östergårds**, bor mellan Alfta och Edsbyn, är nyutbildad lymfterapeut och kan även ge massage. Hon besökte oss i mars, berättade om sig själv och sitt arbete och visade på lite egenvård som kan stimulera vårt lymfsystem – det bortglömda systemet.

Berit menar att om man efter bröstcancer får problem med i en arm kan man behöva lymfmassage i hela kroppen och inte bara i armen.

I april besöktes vi av våra, för oss bröstcancerdrabbade, viktiga **kontaktsjuksköterskor, Pia Stenberg** och **Mona Levin,** som båda arbetar på onkologen i Gävle. De berättade hur en vanlig vecka kan se ut på onkologen och betonade det viktiga i att snabbt komma i kontakt med bröstcancervården om man har upptäckt något främmande i sitt bröst. Snabbast går det om man **inte** tar omvägen genom sin Hälsocentral, utan vänder sig direkt till Bröstmottagningen på kirurgen i Gävle. En fråga vi ställde var “Hur kan man veta att Bröstmottagningen finns?“ Kanske något som Primärvården bör upplysa om, ifall man först vänder sig dit med sitt problem?

**Vinprovning**

En bild som visar text, inomhus, elektronik, dator

Automatiskt genererad beskrivningI mars träffades medlemmar med gäster för att lära mer om vin av **Kicki Berggren,** kunnig vinkännare och utbildare inom Munskänkarna. Under det att vi smuttade på ett glas spansk Cava visade hon bilder och vi fick i lära oss “allt“ om vinodling och vin. Därefter lotsade hon oss till Kalifornien, Sydafrika, Italien och Frankrike, i prisklasser från 89 till 159.kr. Efter provsmakningen bjöds en assiett med godsaker som passade till de viner vi smakat. Den som gärna dricker rödvin, men vill undvika huvudvärk bör dricka Merlot, sägs det! Till kaffet fick vi en specialkaka, för kvällen komponerad av konditor Jan Berg. Stort Tack till Eva Lindgren, som ordnat allt så bra!

**Motion**

**En bild som visar träd, utomhus, mark, himmel

Automatiskt genererad beskrivningTre “walk and talk“ promenader** har det blivit. Den första till Bolleberget där vi promenerade på en gångstig av trä, nog så jobbig både uppför och nedför!

I Edsbyn gick vi längs en kulturstig, där lärde vi oss lite om Edsbyns historia genom bilder och text, uppsatta längs vägen.

Den sista promenaden gick längs stigar i skogen vid Kygelvallen i Edsbyn. Tack till Olle som fixade grill, så att vi kunde grilla nå´t gott.

**En bild som visar golv, inomhus, skor, kaklad

Automatiskt genererad beskrivning**

Trots en sen start hann vi med sex **vattengympapass,** dock blev vi oftast en liten skara då covid härjade.

**Årsmötet**

Att årsmötet skulle förläggas till Bollnäs – så roligt! Men var? Ulla Björk gjorde ett bra grävande jobb och mötet hamnade till slut på Lilla K, vid Mobackes handelsträdgård, ganska nära till tåg och buss. Ett bra val visade det sig. Årsmötet kändes gemytligt och efter att ha ätit en god soppa kunde vi ägna oss år årsmötet.

Efter att Bröstcancerföreningen Marias ordförande Yvonne Bäckius hälsat välkommen, valdes Kristoffer Lindberg, kommunfullmäktiges ordförande i Bollnäs, till ordförande och vår egen sekreterare Åsa Nordin fick förtroende att föra årsmötesprotokoll. Som vanligt var dagordningen väl förberedd och allt flöt på bra, inga konstigheter, men några nya fick ta plats i styrelsen.

En bild som visar person

Automatiskt genererad beskrivningDen 5:e maj var vi ett gäng på 12 kvinnor från Bollnäs/Ovanåker till det trevliga   
**Nostalgicaféet i Kilafors.** Under tiden vi fikade och åt goda mackor berättade Thomas Lothström lättsamt och intressant om den gamla ”Järnboas” historia fram till dagens Nostalgicafé.  
Många minnen väcktes till liv under prat och skratt. Hyllor och lokalen är fulla av prylar, förpackningar och annat från 50 - 80 talet. Efter fikat botaniserade vi runt och kunde minnas sådant vi inte kom ihåg att vi glömt!!  
Med vänlig hälsning, // *Kristina di Zazzo*

**Detta hände under våren 2022 i Gävle**

En bild som visar bord, av trä

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar ryggradslösa djur, av trä, leddjur, trä

Automatiskt genererad beskrivningDen 7 maj anordnade vi en **loppis på Tullbomsgården**. Vi hade samlat in saker och kläder. Vi sålde även fika kaffe, te och sockerkaka som gick i den rosa färgen.   
Loppisen var uppskattad av de som besökte den och den inbringade 615 kronor. Vi som var där och jobbade var Susanne Wiklund, Anita Karlsson och Elisabeth Hillman. Vi hade en trevlig dag med många trevliga besökare.

**Detta hände under våren 2022 i Hudiksvall**

En bild som visar person, utomhus, personer, måltid

Automatiskt genererad beskrivningUnder våren har vi träffats på våra trevliga och välbesökta **cafékvällar**.

En bild som visar gräs, får, utomhus, däggdjur

Automatiskt genererad beskrivningVi avslutade vårens träffar med **besök i natursköna Bäckmora**, Njutånger, hos vår medlem Helen Eriksson som har massor av får med lamm! Där bjöd vi på grillad korv samt kaffe med godsak till.   
En fantastisk kväll, med sol och härlig gemenskap samt att se de små lammen. Det gavs även möjlighet att köpa fårskinn och stolskinn.

**En bild som visar person, golv, inomhus

Automatiskt genererad beskrivning**Vi har motionerat under våren med **promenader** några gånger samt med **jumping och tabata** för både styrka och balans på Träningsvarvet.

Tyvärr blev det ingen vattengympa under våren då regionen inte öppnade upp för vår verksamhet.



Vi var även och tittade på **IggesundsRevyn**, proffsig och rolig, precis som förväntat!

En bild som visar text, inomhus

Automatiskt genererad beskrivning

Under två dagar i april deltog vi vid **60+-mässan i Hudik**. Vår monter där var uppskattad och gav möjlighet för oss att sprida information om bröstcancer, vår verksamhet samt försäljning av våra varor.

**Mariabladet Våren 2023 - manusstopp 18 nov.**

Vill Du ha med något i Mariabladet till våren 2023 är **manusstopp 18 nov.**

Skicka via e-post, bifoga texten helst i docx-format till **asa.nordin54@gmail.com**

**Detta hände under hösten 2022 i Sandviken**

**Resa i Erskines fotspår**

En bild som visar byggnad, utomhus

Automatiskt genererad beskrivningVi är många som fascineras av Ralph Erskines arkitektur och när Bröstcancerföreningen Maria ordnade en bussresa till några av Erskines mest framträdande skapelser var vi omkring 40 stycken som passade på att följa med.

Resan startade i Sandviken och gick först söderut till **Skaparbyn i Hedesunda** som var ett av de sista verken Erskine ritade.

*Hus och städer skall öppna sig som blommor mot vårens och sommarens ljus. De skall också likt blommor kunna vända ryggen mot skuggor och kalla nordanvindar.*

En bild som visar person, personer, tak, grupp

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar fönster, gräs

Automatiskt genererad beskrivningCitatet sammanfattar Erskines vision om hur han ville utforma byggnader och stadsdelar och Skaparbyn är ett bra exempel på det. Anläggningen är byggd i en halvcirkel som öppnar sig mot Dalälven.

Vårt nästa mål var **Gästrike-Hammarby** där vi hade möjlighet att besöka tre olika hem, alla designade Erskine. Kanske var detta den största behållningen av resan, att inte bara stå utanför och titta utan få stiga in i bostaden och studera hur Erskine hade planlagt husen med många gånger geniala lösningar när det gäller val av material, ljusinsläpp och förvaring.

Erskine var verksam inom Sandvikens kommun när staden förvandlades från bruksort till en modern industristad och i Gästrike-Hammarby finns bostäder från en lång period. Kanske är vi i Sandviken lite hemmablinda och förstår inte vilken skatt vi äger inom kommunen. Men det ser ut som det kan bli ändring på det; invånarna i Gästrike-Hammarby arbetar nämligen på att orten ska kunna öppna ett centrum för Erskines arkitektur.

En bild som visar byggnad, hus

Automatiskt genererad beskrivning

Stämningen i gruppen var nästan uppsluppen när vi bänkade oss för lunch på **Restaurang Kvarnen**, som hade öppet speciellt för oss. Vilken pärla till krog.

Tillbakaresan gick över Storvik och bussen stannade till så vi kunde lokalisera **Villa Nilsson** och **Villa Olsson**, som båda är privatägda men som lockar till ett besök på egen hand.

En bild som visar person, person, tröja

Automatiskt genererad beskrivningJag vågar göra mig till talesperson för alla när jag säger att vi hade stor behållning av resan. Att vi lärde oss så mycket nytt om Ralph Erskine var till stor del vår eminente guides - Ulric Börjesson - förtjänst. Under hela resan berättade han medryckande om Erskine och fick oss alla att längta till nästa gång vi får fördjupa oss i Erskines arkitektur. Kanske går den resan till Skogsbyn i Jädraås.

Och när resan var slut meddelade Ulric att han skänker hela sitt gage till Bröstcancerföreningen Maria. Var inte det ett lyckligt slut på en härlig dag? Tack Ulric!

Bilder tagna av Lena Öberg och Inger Nilsson Vid pennan Margareta Lindblad

**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 0**



**BCF Marias hemsida och Facebooksida**

Du hittar oss på Facebook: Bröstcancerföreningen Maria i Gävleborg. Där finns kommande evenemang och intressanta artiklar.

Gå in på vår hemsida: **gävleborg.bröstcancerförbundet.se** där hittar du aktuella arrangemang och info.

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

**I höst kommer vi att ta in anmälan på en del våra arrangemang för att kunna hantera eventuella restriktioner från Folkhälsomyndigheten. Se respektive arrangemang vem du ska anmäla dig till. Kom ihåg att meddela eventuell specialkost**.

Resepolicyn gäller resor utanför din kommun, se sid 18

**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**

**RESEPOLICY FÖR BCF MARIA GÄVLEBORG**

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

BC F 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.**

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 tisdag och torsdag 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.

***Hör av dig till kansliet!***

******Alla medlemmar önskas en härlig höst, förhoppningsvis med mindre restriktioner.   
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 från Södra Centralgatan 10, 3 tr. Gävle, hiss finns (f.d. 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!

**Stöd Bröstcancerföreningen Maria Gävleborg**

**Prenumerera på Sverigelotter eller var med och sälj våra lotter – kontakta kansliet**

****

***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  
**OBS! Ny kassör 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).   
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 Våren 2023 - manusstopp 18 nov.**

Vill Du ha med något i Mariabladet till våren 2023 är **manusstopp 18 november**

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