

MARIA-BLADET

Hösten 2023

Foto: Ewa Hillman Persson

BCF Maria - Adress och telefon!

E-post: gavleborg@brostcancerforbundet.se Tel. till kansliet: 073-917 39 00

Hemsida: gavleborg.brostcancerforbundet.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, Resepolicy	3
Aktiviteter i hela länet, Detta händer Bollnäs/ Ovanåker	4
Forts. Bollnäs/ Ovanåker	5
Detta händer i Gävle	6
Ljuspunkten Gävle, Detta händer i Hofors, Detta händer i Hudiksvall	7
Forts. Hudiksvall & Ljuspunkten Hudiksvall, Detta händer i Ljusdal	8
Forts. Ljusdal, Detta händer i Sandviken	9
Forts. Sandviken, Detta händer i Söderhamn	10
Detta händer i Söderhamn, Presentation av vår nya suppleant	11
Rapport från Värmlandsresan, Rapport från Bollnäs/ Ovanåker, Rapport från Gävle	12
Fort. Rapport från Gävle, Rapport från Hudiksvall, Rapport från Sandviken/ Hofors	13
Forts. Rapport från Hofors, Cancerrehabfonden, Patientnämnden	14
Minnegåva, Medel att söka, Bra länkar, Tack till ABF i länet, Info om kansliet,	15
Får du ingen mejl, Adresslista styrelse, revisorer, valberedning, stödpersoner, Manusstopp Våren 2024	16

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 2024 tar vi gärna emot förslag på ledamöter/ suppleanter till vår förening.

Alla förslag mottages av valberedningen senast 1 februari 2024.

Yvonne Bäckius, tel. 070-247 74 85 eller ybackius@hotmail.com eller

Agneta Edlund, tel. 073-816 16 31 eller agneta.edlund41@outlook.com

FONUS

—
framtidfullmakt mm.

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

Dessutom erbjuds föreningens medlemmar 500 kr i prisavdrag på begravningskostnad 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...



Lena Öberg heter jag och blev ny ordförande på vårt årsmöte i mars. Jag ska försöka göra mitt bästa för att fylla tomrummet efter Yvonne Bäckius. Hon har varit ordförande för föreningen i 11 år och kan allt som man kan behöva kunna som ordförande i en stor förening.

Vi har som förening ökat medlemsantalet och är nu över 600 medlemmar, vilket är mycket roligt och viktigt. Även om man ofta önskar att ingen mer ska drabbas av bröstcancer så är det ju ändå så. Tyvärr drabbas många, många fler av bröstcancer än vi når ut till.

Ingen ska vara ensam med sin cancer är ett medlemslöfte som vi tar på allvar.

Att få en cancerdiagnos kan vara som att få en stekpanna i huvudet. Livet blir aldrig som innan. Att hitta andra som har haft eller har bröstcancer och att känna samhörighet och gemenskap är märkvärdigt stort och fint, som någon sorts mening med föreningen. Men ibland kan det till och med bli bättre än innan med goda vänner, samhörighet, möten och goda samtal.

Det är väldigt bra att vi i föreningen har verksamhet i många delar av länet. Vi har många duktiga fantastiska styrelseledamöter och medlemmar som hjälps åt med aktiviteter och gör vår organisation till en så **aktiv och levande förening**.

Jag vill med dessa rader rikta er stort **Tack till er alla** som utan betalning jobbar på vårt kansli, till styrelsen, till stödpersonerna, till alla planeringsgrupper runt om i länet. Ni gör skillnad, många möts tack vare er. Om det så är på vattengymnastiken, i studiecirkeln, i yoga gruppen, på café-kvällen, föreläsningen, i Gerillaslöjdgrupperna eller på julfesten.

Ett varmt Tack till er alla

Lena Öberg

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.

Lena 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!

RESEPOLICY FÖR BCF MARIA GÄVLEBORG

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



BCF 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.

Föreningen 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.

Miss 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.

Värva en Medlem/STÖDMEDLEM! - Ju fler vi är desto mer kan vi påverka

Stödmedlem kan delta i våra aktiviteter (gäller ej vattengympa/ gympa med ekonomiskt stöd)

Så här gör Du för att bli medlem: Gå in på vår hemsida gavleborg.brostcancerforbundet.se och välj "Bli medlem". *Kom ihåg att kryssa i rutan "stödmedlem".*

Aktiviteter Hösten 2023

Du är välkommen till alla sammankomster i hela Gävleborg!

För resa utanför den egna kommunen se vår resepolicy som vi tagit fram så att våra medlemmar även kan åka till arrangemang till alla orter i länet

Vattengymnastiken Gävleborg



Plats, kontaktpersoner och frågor:

Bollnäs, Karlslund, startar onsdagar 6 sept. kl. 17.30, Lotta 073-053 67 15

Gävle sjukhus, tisdagar kl 17.00 och 18.00, Ewa Hillman Persson 072-719 72 03

Hudiksvalls sjukhus, onsdagar kl. 16.00, Margith 073-270 14 44 eller Karin 073-021 85 38

Sandvikens sjukhus, vi startar torsdag 7/9 kl 17.00, Eva Jäderberg 070-293 31 33

Söderhamns sjukhus, start måndagar kl 17.00. Elisabeth Vogt Hansson 070-573 76 88

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

Detta händer i Bollnäs/Ovanåker

I samarbete med ABF, Västra Hälsingland



Vi återupptar våra **Caféträffar tisdag 29 augusti** och inleder med att träffas i Ovanåker. Vi umgås tittar på höstens utbud i Mariabladet samt nytt från styrelsen.

Plats: Sommars Konditori, Gyllenvägen 3, Edsbyn **Tid:** Kl 14

Anmälan till Lotta Lindblad Olsson 073 053 67 15 senast fredag 25 augusti



Vattengympan

startar **onsdag 6 september**, och pågår tom 29 november

Tid: 17:30

Plats: Bassängen Karlslund.

Anmälan till Lotta Lindblad Olsson 073 053 67 15

OBS! Begränsat antal. Nyopererade och de med spridd cancer prioriteras i händelse av platsbrist.

Se och prova höstens nys skor

Tisdag 12 september har vi möjlighet att se och prova höstens nya skor. Har vi tur blir vi bjudna på tilltugg och får även se nya kläder.

Plats: Skokällan **Tid:** Kl 18.30

Anmälan till Agneta Edlund 073-816 16 31 senast torsdag 8 september



Tisdag 26 september har vi **Caféträff**, på Ren. **Gerilla slöjden** står i Fokus inför Rosa oktober samt det senaste från styrelsen. Börja redan nu med idéer inför vårens program. Vad vill vi göra?

Plats: Renskullens Kvarterslokal **Tid:** Kl 14

Anmälan till Eva Lindgren 070 538 49 87 senast torsdag 21 sept. Fika ingår.



Under oktober månad överraskar vi Bollnäs med Rosa Gerillaslöjd!!



Tänk på våra allergiker- undvik parfymerade produkter samt kläder där sköljmedel använts!



ROSA JOGGEN i Edsbyn, Söndag 1 oktober kl. 11, blir årets start för **ROSA OKTOBER** i Bollnäs / Ovanåker

Hälsotränarna, i samarbete med Bröstcancerföreningen Maria Gävleborg, välkomnar dig till en friluftsdag, vid Bäckområdet, där du kan **Gå, Lunka, Springa**, så långt du orkar! Ta med din familj, hund, vänner, arbetskollegor och gör detta tillsammans. Den nya bron över Voxnan är, förhoppningsvis klar då.

Start och mål vid utegymmet Celciusskolan. Samling vid utegymmet, längs Voxnan, vid Voxnadalens Gymnasium. Där har Hälsotränarna gemensam uppvärmning, för den som vill kl. 10.50.

Swisha valfri startavgift, men minst 50 kr för vuxna och 25 kr för barn. Varenda krona går till Bröstcancerförbundets fond till forskning, för att bekämpa bröstcancer. Swish sker på plats.

Bröstcancerföreningen kommer att ha försäljning av Rosa produkter.

Ingen föranmälan – Bara Välkommen!



Tisdag 17 oktober får vi lära oss mer om örter från trädgården tex Daggkäpa och Maskros. Christin Ung från företaget Balezzia guidar oss bland örterna.

Plats: ABF, rum Malala **Tid:** kl 14

Anmälan till Gerd Larsson Ung 070 373 58 19 senast fredag 13 oktober



Tisdag 31 oktober har vi caféträff på ABF med bl.a. nytt från styrelsen. Dags att bestämma oss för vårens aktiviteter.

Plats: ABF, rum Malala **Tid:** Kl 14

Anmälan senast fredag 27 oktober till Ulla Björk 070 313 55 84



Tisdag 7 november kommer Karin Helin från Bollnäs välsorterade "Helins Bokhandel" på ett efterlängtat återbesök. Hon presenterar som vanligt nyutkommen litteratur och vi får dessutom många presenttips för olika åldrar.

Plats: ABF, rum Malala

Tid: Kl 14

Anmälan senast torsdag 2 november till Ulla Björk 070 313 55 84

Tisdag 21 nov kommer vi att få inblick i hur Pilgrimsvandringar i norra Spanien kan upplevas.

Åsa Tollén, berättar om sina intryck och visar bilder från några av hennes alla Pilgrimsvandringar.

Plats: ABF, rum Malala

Tid: Kl 14

Anmälan till Gerd Larsson Ung 070 373 58 19 senast fredag 17 november.

Tisdag 28 november avslutar vi en intensiv höst med att träffas på Ren och äta Thai Buffé.

Vill du så ta med egen dryck. Swish på plats.

Plats: Renskullens kvarterslokal **Tid:** kl 14

Kostnad: 100 kr

Anmälan till Eva Engström 073 159 88 14 senast tisdag 21 nov



Detta händer i Gävle

"Tullisdagarna" på Tullbomsgården Gävle

Tullisdagarna från den 11 till den 14 september, med focus på olika medlemsföreningar i Funktionsrådet Gävle. Föreläsningar och underhållning.

Cancerdagen är den 14 september då vi kommer att finnas på plats.

Mera information kommer på hemsida och på Facebook!





Vattengympa i Gävle

Vattengympan planeras starta hösten 2023. **Lokal: Gävle Sjukhus tisdagar 17.00 och 18.00**
Anmälan/info till ny kontaktperson: Ewa Hillman Persson tel. 072-719 72 03
Vid anmälan ska namn, tel.nr, mailadress och operationsår uppges.
Välkommen !

LUNCHTRÄFFAR

Vill du träffa MEDLEMMAR i vår förening under en lunch? Vi äter, pratar och umgås!
Tre träffar under hösten på Folkets Hus Restaurang, Södra Centralg.10.

Torsdag 14 september kl. 12.30

Torsdag 19 oktober kl. 12.30

Torsdag 2 november kl. 12.30

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



Hjärtligt välkommen!

Lördag den 28 oktober mellan kl 10.00 - 16.00 Rosa/Blå Dag Sporthuset, Gävle Strand, Redargatan 11, 803 02 Gävle

I samarbete med Sporthuset Söder erbjuds 6 stycken 30 minuters träningspass, t ex spinning, kettlebell, jumping, easyline och dagens wood.

Specialpriser på Sporthusets träningskort och badminton/pickleball.

Lottförsäljning med fina vinster där intäkten går oavkortat till

bröstcancerföreningen och prostataföreningen.

Föreläsning 14.30 – 16.00 Fysisk aktivitet och cancer -när, var, hur och varför?

”Hur ska man orka träna när man är orkeslös? Varför är motion bra för kroppen för alla? Hur hittar man motivation?”

Föreläsare: Anders Södergård – läkare, författare och cancerpatient. Han kommer att prata utifrån sin egen erfarenhet från cancer, motionsträning och läkare.



Anmälan till föreläsningen (pga begränsad plats) till: tina@sporthusetgavle.se

Mer detaljerat program kommer att finnas på www.sporthusetgavle.se



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
MARIA GÄVLEBORG



Utställningen "Oktober Rosa Månaden" på Konstcentrum Gävle 7/10-8/11 2023



Lördag 7/10 är det invigning av "Rosa månaden" på Konstcentrum Gävle kl. 13.00 med mingel, bubbel och musik.

Har du något hantverk med tema "rosa" som kan vara med på utställningen, tex. stickat, virkat, broderat eller kanske en tavla med rosa motiv, hör av dej till: Lena Öberg tel. 073-808 60 86 eller Ewa Hillman Persson tel.072-719 72 03

Välkommen att delta med rosa hantverk!



Julfest med gröt, skinksmörgås och underhållning tillsammans med Ljuspunkten

Måndag 4 december kl. 18.00 på Tullbomsgården

Anmäl till kansliet om du vill komma tel. 073-917 39 00 **senast den 23 november**



Värva en STÖDMEDLEM! - Ju fler vi är desto mer kan vi påverka Stödmedlem kan delta i våra aktiviteter (gäller ej vattengympa/ gympa med ekonomiskt stöd)

Så här gör Du för att bli medlem: Gå in på vår hemsida gavleborg.brostcancerforbundet.se och välj "Bli medlem". Kom ihåg att kryssa i rutan: stödmedlem.

Ljuspunkten

tillsammans mot cancer

Hösten 2023 i Gävle

Lokal: Tullbomsgården, S Kopparlagarg.

Program från kl. 18 OBS! Fika till självkostnadspris

Ev. ändringar i programmet finns på Ljuspunktens facebook sida eller hemsida: Ljuspunkten.se

Anm. dig till mail@lenaoberg.se eller maja.hemstrom@gmail.com eller astrid.f@hotmail.com

Mån 4/9 **Snackcafé.** Prostataföreningen är värdar.

Mån 25/9 **Cancersamordnare Karin Lundgren** besöker oss och presenterar sig i sin nya roll.

Mån 2/10 **Snackcafé.** Prostataföreningen är värdar.

Mån 23/10 Före smittskyddsläkaren, **Signar Mäkitalo** besöker oss.

Mån 6/11 **Snackcafé.** Prostataföreningen är värdar

Mån 20/11 Program ej klart i skrivande stund

Mån 4/12 **Julfest med gröt, skinksmörgås och musik**

Tillkommer en utflykt, resa



Detta händer i Hofors



Hoppas igen att fler medlemmar i kommunen vill träffas

Dels för att fundera på lämpliga aktiviteter samt även att kunna hjälpas åt med samåkning till andra aktiviteter utanför kommunen som BCF Maria anordnar.

Träff söndag 10 september kl.15 hos mig på Torsåkersvägen 106. Bjuder på fika.

Anmälan senast fredag den 8 september till Ewa Strömberg 0790381052 eller e-post ewa.viktoria1906@gmail.com

Detta händer i Hudiksvall



LUNCHTRÄFFAR

Vill du träffas i vår förening under en lunch?

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

Fredag 25 augusti kl. 12.30 Fredag 27 oktober kl. 12.30

Fredag 29 september kl 12.30 Fredag 24 november kl. 12.30

Ditt pris för lunchen är 70 kr.

Anmäl Dig senast onsdagen samma veckas lunch till Ulla Olsson 073-082 29 22 eller

leif.ulla.olsson@hotmail.com

Hjärtligt välkommen!



Cafékvällar i Patricias matsal, Hudiksvall kl. 18.00

Våra populära cafékvällar blir följande måndagar:

28/8, 25/9, 30/10, 27/11

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!



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 1 september kl. 10.30.

Stationsgympa/Tabata: pulshöjande, muskelstärkande, balansträning - intervaller med korta vilor.

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

Pris: 10 ggr 500 kr eller halvårskort för 1200 kr (Bidrag ges från föreningen ges 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 1 september, men Du kan komma med senare också!

Välkommen!



Tänk på våra allergiker- undvik parfymmerade produkter samt kläder där sköljmedel använts!



Vattengympan på Hudiksvalls sjukhus onsdagar kl. 16

Start 6/9 – 29/11, 13 ggr. 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!



Hösten 2023 i Hudiksvall

Lokal: Funktionsrätts Lokal, Stengatan 5
Fika från kl. 17, program från kl. 18

13 sept **Min cancerresa.** Åse-Malene Jonsson berättar om sin resa med gyncancer. Även ordf. i Gyncancerförening kommer

18 okt **Palliativa teamet** berättar om vad de gör och hur de kan hjälpa till.

15 nov - **drygt eller?...** Reflektioner efter drygt 30 år arbete inom cancervården. Regionens nya cancersamordnare **Carin Lundgren** besöker oss och presenterar sig i sin nya roll.

OBS! Anmälan till Åsa sms 070-394 94 05 eller asa.nordin54@gmail.com senast måndag samma vecka

se även Ljuspunktens facebook sida eller hemsidan: ljuspunkten.org



Varmt välkomna!



Rosa Slöjdräffar i höst

Kom med och slöjda med oss! Du behöver inte vara händig!

Vi träffas på Funktionsrätts lokal, Stengatan 5, Hudik med start på måndag 4 september kl. 13 till ca 15. Sen kommer vi att träffas varannan vecka för att jobba fram material till Rosa Oktober. Naturligtvis fikar vi och surrar och har det allmänt trevligt. Bara dyk upp om du är lite intresserad!



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

Kontakta Anneli Krantz Johansson på tel. 0650-92 581

Detta händer i Ljusdal

LymfYoga

Vi är glada att få erbjuda prova-på pass i lymfyoga för Bröstcancerföreningens medlemmar.

Lymfyoga är en mjuk och skön yoga som sätter i gång lymfsystemet. Ett yogapass för dig som vill öka ditt lymflöde, knyta an till din kropp och ge dig lite extra självkärlek till både kroppen, själen och lymfan. Vi börjar med Lymfaktiverande egenvårdsmassage, sen en skön och avslappnande kroppskanning som följs av mjuk och lugn inklämmande yoga.

Pranayama (andningsövningar) som hjälper flödet extra genom rörelsen av diafragman och suget som uppstår i magen av in- och utandningen) och avslutar passet med en härlig djupavslappning.

Lymfsystemet är vårt avfalls- och reningssystem. Det hjälper kroppen att hålla sig balanserad genom att stötta kroppens rening, immunförsvaret och att hålla kroppens vätskenivåer i balans. Så en bra lymfhälsa både renar och hjälper immunförsvaret ♥



Är du intresserad av att komma och prova på – gratis? Kontakta Renée Breig (yogalärare) på Yantra Studio för dag och tid.

Plats: Yantra Studio Södra Järnvägsgatan 52, 827 24 LJUSDAL

Anmälan till: **Renée Breig** info@yantrastudio.se

Medtag: egen yogamatta (om du har, det finns annars att låna i studion) och en filt.

Skulle det finnas ett intresse för minst 8 personer, så startar vi upp en grupp enbart för medlemmarna med start i september 2023.

Prova-på-padel för alla medlemmar i Bröstcancerföreningen hos Järvsö Padel.

Tror du att padel-tåget redan gått? Tänk om! Vi bjuds nu in för att testa på den otroligt populära sporten med utbildade instruktörer på plats. Racketar, bollar och kaffe ingår. 100 kr per person.

Vi kommer att gå igenom padelns grunder och relativt korta historia, sedan följer lite regler och självklart skall det spelas. Du behöver aldrig ha hållit i ett racket för att delta, kom som du är!

Efter prova-på-gångerna finns det möjlighet till fortsättning. Kanske som en grupp Bröstcancermedlemmar eller någon annan grupp.



Järvsö Padel har byggt en världsunik anläggning med hållbarhet i fokus, såväl social som miljömässig. Två utomhusbanor och tre inomhusbanor i en aktivitetshall helt och hållet byggt i trä. Vi är glada att kunna erbjuda prova-på i denna häftiga anläggning.

Tillfälle nr 1 **måndag 21/8 kl 18-19 på utomhusbanor.**

Tillfälle nr 2 **söndag 15/10 kl 11-12 i den hållbara inomhushallen.**

Ingen anmälan, kom som du är!



Fika på Röda kvarn

Vi träffas onsdag 20 september kl. 19.00 för fika och umgås. Kanske blir det även prat om hur vi går vidare med vår uppstart av verksamheter i Ljusdals kommun.

Välkommen!

Fika på Kakfen i Färila

Vi träffas på Kakfen lördag 11 november kl. 13. Alla medlemmar är hjärtligt välkomna!

Och Du som kanske vill bli medlem eller stödmedlem kom och fika med oss!



Lunch på Tompas kl. 13.00 i Förvaltningshuset Ljusdal

Vi avslutar höstens program med en lunch tillsammans tisdag 5 december som avslutning på vår uppstart med verksamheter i Ljusdal. Välkomna alla medlemmar!

**Tänk på våra allergiker-
undvik parfymade produkter samt kläder där sköljmedel använts!**

Detta händer i Sandviken



Vattengympa Sandviken

Välkommen att anmäla dig till höstens vattengympa. Vi träffas 12 gånger med start den 7/9 kl 17.00

Obs: begränsat antal platser

Plats: Träningsbadet Sandvikens sjukhus

Frågor och anmälan till Eva Jäderberg tel 070-293 31 33

Välkommen!

Upptäck den offentliga konsten i Sandviken

Onsdag 6 september kl. 17.30

Tag tillfället i akt och följ med på denna guidade promenad i Sandvikens centrum. Under promenaden får du veta mer om den offentliga konsten och arkitekturen i centrala Sandviken. Samling vid Resecentrum och avslutning vid Kulturcentrum. Promenaden tar ca 1,5 timme.

Guide: Ingrid Palm

Arrangemanget är gratis för medlemmar, 50:- för icke medlemmar.

Värva en STÖDMEDLEM! - Ju fler vi är desto mer kan vi påverka

Stödmedlem kan delta i våra aktiviteter (gäller ej vattengympa/ gympa med ekonomiskt stöd)

Så här gör Du för att bli medlem: Gå in på vår hemsida gavleborg.brostcancerforbundet.se och välj "Bli medlem".

Kom ihåg att kryssa för stödmedlem.



LUNCHTRÄFFAR

Vill du träffas i vår förening under en lunch? Vi äter, pratar och umgås ! Tre träffar under hösten på Restaurang Kanalen, Björkgatan 15 i Sandviken.

Fredagen den 15/9 kl 12.30

Fredagen den 13/10 kl 12.30

Fredagen den 17/11 kl 12.30

Ditt pris för lunchen är 70 kr.

Anmäl dig senast onsdagen före den lunch du vill gå på till Margareta Lindblad 070-382 78 09 eller margareta@willmaguides.se

Du är hjärtligt välkommen !

KLASSISK YOGA MED DJUPAVSLAPPNING

Kom och delta i denna tillåtande härliga yogaform – Satyananda-yoga - där vi balanserar kroppen genom yogapositioner; lugnar och fokuserar sinnet med andningsövningar och avslappning. Det krävs inga förkunskaper för att delta.



Praktisk information

Tid: Måndagar kl 14.00 – 15.30. Varje lektion omfattar alltså 90 minuter. Vi startar 25/9 och en första omgång omfattar sex gånger med sista passet 30/10 (v 44).

Plats: Smedsgårdens annex, Malmgatan 11, 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: Kursen kostar 700:- för alla sex gångerna. BCF Maria har beslutat att betala ut ett bidrag om 300:- till var och en som deltar. Din kostnad blir alltså endast 400:-.

Betala in 400 kr genom att swisha beloppet till 0703 82 78 09 eller betala kontant när kursen börjar.

Vi behöver vara minst 6 deltagare för att kursen ska bli av.

Drop in kostar 145:-/gång.

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

Anmälan till mig Margareta Lindblad, margareta@willmaguides.se, tel 0703 82 78 09. Sista anmälningsdag är 20/9.

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

Välkommen!

Margareta Lindblad

Du är hjärtligt välkommen!



Vet dina anhöriga hur du vill ha det när det är så dags?

En vägledning för dina närmaste, när glädjen blir till sorg.

Tankar och önskemål till dina anhöriga, för att underlätta för dem och att du får det som du vill ha det, t ex kyrkligt eller borgligt?

Vi träffas och pratar tillsammans om ”Min sista vilja och testamente”, vad tänka på?

Onsdagen 8/11 kl 17.30 på Plangården, Plangatan 11, Sandviken

Vi bjuder på kaffe och en liten smörgås.

Anmälan sker senast den 1 november till Inger Nilsson: ingernilsson2020@gmail.com eller 070-678 37 02

Julgrötslunch på Plangården



Onsdagen den 13 december 2023 kl 12.00 äter vi julgrötslunch 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 Inger Nilsson

ingernilsson2020@gmail.com eller 070-678 37 02

Detta händer i Söderhamn

LUNCHTRÄFFAR



Vill du träffas i vår förening under en lunch?
Vi äter, pratar och umgås! Tre träffar under hösten på Restaurang CFL
Ingen anmälan. Du kommer om du har tid och lust!
Fredag 1 september kl. 12.45
Fredag 6 oktober kl. 12.45
Fredag 17 november kl. 12.45
Ditt pris för lunchen är 70 kr. *Hjärtligt välkommen!*



Vattengympa i Söderhamn startar måndag 4/9 kl. 17

Anmälan/Frågor till Elisabeth Vogt Hansson 070-573 76 88. Blir det fler anmälda än det finns platser prioriteras nyligen opererade och de med spridd cancer!
Välkomna!



Lite nytt i klädväg inför hösten/ vintern?

Onsdag 20 september 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 18.00 – ca 20.00

Anmälan: senast 17 september till Kerstin Lindy-Gustafsson 070-358 00 11

Vi åker gemensamt med 100 bussen, dit och hem för de som vill.

Prova på medicinsk yoga!

Ledare: Agneta Sundberg.

Plats: ABF-lokalen, Söderhamns Resecentrum

Tid: Tisdag 26 september kl. 17.00 – 18.15.

Därefter kan du anmäla dig till medicinsk Yoga inklusive lymfsystemet med start tisdag 3 oktober.

Prova på kvällen är gratis och kursen kostar 300 kr för 10 gånger

Anmälan till ”prova på” samt frågor till Agneta Sundberg 070-381 31 05 senast 22 september



Medlemsmöte onsdag 8 november kl. 17

Diskussion om vad vi vill göra för aktiviteter under 2024.

Plats ABF, Resecentrum onsdag 8 november kl. 17 – till ca 19

Anmälan till Kerstin 070-358 00 11 senast 6 november.



Mariabladet Våren 2024 - manusstopp 17 november

Vill Du ha med något i Mariabladet till våren 2024 är **manusstopp 17 november**
Skicka det du vill ha med via e-post (**bifoga ett word dokument**) till asa.nordin54@gmail.com



Ny suppleant i styrelsen: Cathrine Hedin

Har nu varit pensionär i ett år efter arbetat på Försäkringskassan som enhetschef. Jag bor i Sandviken och ägnar nu på sommaren mycket tid i trädgården och fixar med huset.

Har två vuxna söner med familj och två barnbarn som jag försöker vara en aktiv/ deltagande farmor till.

Övrigt så har jag ett brinnande intresse som följt mig genom livet och det är hästar /ridning . Hade tidigare egen häst men numer nöjer jag mig med att rida 3 gånger per vecka på ridskola. Älskar även andra aktiviteter såsom simning yoga och gymträning.

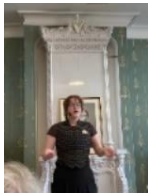
Efter jag drabbats av bröstcancer så känner jag stor lust att påverka vård och behandling utifrån att det är väldigt varierat i vårt land och det kan förbättras.

Rapport våren 2023

Resa till Värmland

Efter några år med pandemi sköt vi flera gånger fram Värmlandsresan. Men den 6 maj blev den då äntligen av, vår efterlängtnade resa.

Lönns Buss hämtade deltagare som kom från hela länet. Bussen var i det närmaste full när den sista passageraren hoppade på i Hofors. Lunch och vår första guidade tur gjorde vi i Torsby på Sahlströmshuset. En intressant rundvandring i konstnärshemmet där Sveriges konstnärselit rörde sig kring förra sekelskiftet. Spännande inredning med fantastiska föremål och en duktig guide gjorde visningen till en höjdarstund. Resan gick vidare mot Karlstad där vi checkade in på hotell Scandic Winn efter promenader och kvällsmiddag sov vi gott.



Söndag morgon promenerade vi till Sandgrund där vi fick en guidad visning av Lars Lerins målningar från hela hans skapar liv.

Resans sista stopp var Alsters Herrgård där vi fick Gustav Frödings öde och liv berättat för oss. Vi åt också lunch på Alsters Herrgård.

Efter besöket gick resan hemåt mot Gävleborg. Det blev en fin intressant resa i vackert vårväder. Tack till busschauffören och alla trevliga resenärer!

/ Lena Öberg

Rapport från våren 2023 i Bollnäs/ Ovanåker

Bilder från flera av vårens olika träffar i Bollnäs



Boule, okänd sport för de flesta av oss, men boule-spelaren Yngve presenterade lugnt och pedagogiskt reglerna. Tiden flög iväg, så kul var det.



Anette Bergqvist höll en inspirerad och levande utbildning hur lymfsystemet fungerar.



Jurist Helena Solum föreläst om *Skilnad mellan att vara gift och sambo, Framtidsfullmakt, Testament och att ta hand om ett Dödsbo*, därefter fick hon många frågor. Här är det Kristina di Zazzo som undrar över något.



I april presenterade butiken INTO klädnyheter inför sommaren. Klänningar med stretch och baddräkter som håller för bassängbad gillar vi.



Vårterminen avslutades med en promenad, i härligt försommarväder, på Forsön – Arbrå.



Vattengympan har pågått som vanligt.



Gerillaslöjd, inför Rosa Oktober, är i full gång!



Caféträffarna har varit särskilt välbesökta när vi haft besök av föreläsare. Första träffen var på populära Sommars café i Edsbyn. Vi tittade på vårens Mariablad.

Detta hände under våren 2023 i Gävle

Rapport från en stund med Janet Hedendahl Carlsson



Janet Hedendahl Carlsson är sjuksköterska och leg. Psykoterapeut. Hon har i 7 år haft rehabiliteringsgrupper i cancerrehabilitering i fondens regi.

Mitt i jobb och liv drabbades hon själv av bröstcancer. Hon berättade om sina fördjupade insikter och läste stycken ur sin nyskrivna bok: "Mitt bröst, mitt liv och den tunna tråden"

Vi förde ett samtal om hur livet förändras efter ett cancerbesked och om nya erfarenheter och insikter i våra liv.

Det blev en mycket fin stund (som kändes för kort) för oss alla som var med.

Rapport från Loppis i Gävle

Den tredje juni hyrde vi, Anita Karlsson och jag Elisabeth Hillman, ett bord vid Södra kolonins Loppmarknad i Gävle. Hyran av bordet bjöd vi på. Vi hade samlat ihop grejer förut som vi inte kunde använda vid en egen loppis eftersom vi fick in lite för få prylar. Därför blev det här en liten succé. Vi sålde saker för ca 1500 kr. Dessa pengar gick oavkortat till Bröstcancerföreningen Maria. Vi hade också tur med vädret som var alldeles lagom för loppis.



Detta hände våren 2023 i Hudiksvall

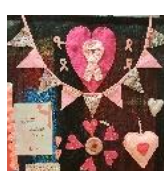
Ett axplock av vad vi gjort under våren. Vi har träffats på våra trevliga och välbesökta **cafékvällar**, ibland med underhållning och föreläsningar. Avnjutit goda luncher på Patricia med mycket prat. Vi har gympat, badat och slöjdat.



Föreläsning av Camilla Larssen om hur vi kan undvika cancer



Vårens verksamheter avslutades på Iggesunds äldsta hus -Anundsgården, med Ljuspunkten



Våra Rosa Slöjdräffar har fortsatt under våren



Underhållning i Iggesund under Våren: Några medlemmar hörde FJK, en grupp som rest riket runt sedan 70-talet och några avnjöt årets revy

Under våren hyllades ”vår” Anita Nordin som månadens medlem!



Nomineringen löd: "Hon är vår kontaktperson och ringer upp alla nya medlemmar i Hudiksvall. Hon är en bra och fin lyssnare och bidrar till att alla nya medlemmar känner sig välkomna i föreningen. Hon är lyhörd som få och ser till att de som vill träffas gör det. Och hon är med och anordnar regelbundna träffar."

Detta hände våren 2023 i Sandviken/ Hofors

Rapport från 23 mars då vi fick lära oss allt om lymfsystemet

Legitimerade sjuksköterskan och lymfmassören Anette Bergqvist gick igenom hur lymfsystemet fungerar i kroppen samt många praktiska tips om vad vi själva kan göra för att hålla i gång lymfan i våra kroppar. Vi hade även praktiska övningar. En fantastisk trevlig och informativ kväll tillsammans med Anette och 25 medlemmar.



Margareta Lindblad har under våren 2023 varit ledare för uppskattad Yoga

Vi har tränat Satyananda yoga med 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.

På Cafékvällen 12 april gästades vi av vår populära Sandvikenförfattare Bernt-Olov Andersson



Bernt-Olov Andersson är: Arbetarförfattare från Sandviken. Passionerad antirasist. Förtjust i all slags musik, lokalhistoria och främmande länder. Hans författarbana var långt ifrån självklar, en alkoholiserad far och en mor som fick dra det tunga lasset. Bernt-Olov gick i ungdomen på Sandviks Industriskola (garanterade jobb på Sandvik), jobbade på industrin, var snickare mm innan han fattade pennan ”på riktigt”.

Bernt-Olov varvade egna berättelser med att läsa väl utvalda stycken ur ett par av sina böcker. Vi fick verkligen uppleva hur livet var förr på Bruket och fick även en inblick i människornas levnadsöden.

Jag tror jag kan uttala mig för de 25-tal personer som deltog under cafékvällen: **Bernt-Olov är fantastisk !** Han om någon kan skildra verkligheten.

Kvällen avslutades med kaffe/te o smörgås samt inbjöd till samtal med Bernt-Olov för den som önskade. /Maggan



Vandring runt Storberget i Hofors

Några medlemmar med goda vänner vandrade runt Storberget och utmed den trolska Tjärnäsdammen i härligt vårväder.

Då vi var tillbaka vid utgångsplatsen Gruvstugan/Stollen smakade matsäcken utmärkt.

På Caféquällen 8 februari

på Plangården fick vi besök av Irja Forsberg som visar oss vad man kan göra och hur man gör qviltning. Ett roligt och givande hantverk. Hon visade fantastiska alster!

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 cancerdiagnos. 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

Mariabladet Våren 2024 - manusstopp 17 november

Vill Du ha med något i Mariabladet till våren 2024 är **manusstopp 17 november**

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

Vi finns på
facebook!



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. 073-808 60 86.

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



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

där medlemmar med låg inkomst kan söka bidrag.
Tveka inte utan ring 073-917 39 00 eller e-post gavleborg@brostcancerforbundet.se

Bra länkar

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
- Läs din journal Skicka frågor - och mycket mer

gavleborg.brostcancerforbundet.se

Bröstcancerföreningen (BCF) Maria Gävleborg, Din lokala förening

www.brca.se Hemsidor som uteslutande handlar om ärftlig bröstcancer. Nätverk för personer med ärftlig cancer.

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

info.vastrahalsingland@abf.se

ABF Gästrikebygden Sandviken, Köpmangatan 5-7, Sandviken, 026-27 09 15 el.

abf.sandviken@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. 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!

Styrelsen fram till årsmötet 2024

Organisationsnummer 885001-3197

Ordförande Lena Öberg	lenaoberg50@gmail.com	073-808 60 86
Vice ordf. Ulla Björk	bjork.ulla@gmail.com	070-313 55 84
Sekreterare Åsa Nordin	asa.nordin54@gmail.com	070-394 94 05
Kassör Mona Holmgren	mholmgren66@gmail.com	070-790 39 93

Fakturor till: BCF Maria, Mona Holmgren, Skogsläntan 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
Ewa Strömberg	ewa.viktoria1906@gmail.com	079-038 10 52
Gerd Larsson Ung	mallongsbo613@hotmail.com	070-373 58 19
Cathrine Hedin	nanna.hedin@live.se	070-549 70 09

Stödpersonsansvarig

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

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

Yvonne Bäckius	ybackius@hotmail.com	070-247 74 85
Agneta Edlund	agneta.edlund41@outlook.com	073-816 16 31

Våra stödpersoner

AVESTA	Vivianne Bengtsson	vivianne@taktbo.se	070-620 91 20
EDSBY	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
SANDVIKEN	Åsa Magnusson	asa.emag@hotmail.com	070-318 08 08
	Inger Nilsson	ingernilsson2020@gmail.com	070-678 37 02
SÖDERHAMN	Kerstin Lindy-Gustafsson	kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com	070-358 00 11

BCF Maria

Plusgiro 8 85 15 – 2
Swish 123 527 99 06

Bröstcancerfonden mottager gåvor

Plusgiro 90 05 91-9 eller Bankgiro 900–5919

Mariabladet Våren 2024 - manusstopp 17 november

Vill Du ha med något i Mariabladet till våren 2024 är **manusstopp 17 november** Skicka det du vill ha med via e-post (bifoga ett word eller liknande dokument) till asa.nordin54@gmail.com