

# MARIA-BLADET

Hösten 2020

## BCF Maria - Adress och telefon!

E-post: [gavleborg@brostcancerforbundet.se](mailto:gavleborg@brostcancerforbundet.se) Tel. till kansliet: 073-917 39 00

Hemsida: [gavleborg.brostcancerforbundet.se](http://gavleborg.brostcancerforbundet.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

**OBS! Då vi vet inte hur Coronan utvecklar sig under hösten har vi beslutat att dra ner på öppettiderna i höst till: tisdag kl. 10.00-13.00**

**Övriga dagar följer vi upp mejl, anmälningar och telefonpåringningar!**

**Medlemsavgiftens nya konto:**

**Bankgiro 5178-0526, avi från Bröstcancerförbundet**

Innehåll	sid
BCF Marias adressuppgifter, Välkommen till hela länet, Manusstopp våren	2
Ordförande har ordet, Samtalsgrupp	3
Föreläsning av Yvonne Hirdman, Flyttat: Lena Linderholm, Pärnu resa	4
Julfest, Vattengympa, Café Tullbom, Cirklar på nätet	5
Detta händer i Bollnäs/ Ovanåker samt Gävle	6
Detta händer i Gävle samt Hofors	7
Detta händer i Hudiksvall	8
Detta händer i Sandviken	9
Detta händer i Sandviken samt Söderhamn	10
Rapporter från aktiviteter våren 2020	11-12
Presentation av de nya i styrelsen	12-13
Patientnämndens förvaltning	13
CancerRehabFonden, Resepolicy, Hemsida och Facebook, Minnesgåva	14
Bra länkar, Info från Folkhälsomyndigheten	15
Lista Styrelse, revisorer, valberedning, stödpersoner	16

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

**I höst kommer vi att ta in anmälan på alla 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 14

## Mariabladets manusstopp 23 november

Vill Du ha med något i Mariabladet till våren 2021 är **manusstopp 23 november**. Skicka det du vill ha med via e-post (helst ett word dokument) till [asa.nordin54@gmail.com](mailto:asa.nordin54@gmail.com)

*Redaktör: Åsa Nordin, [asa.nordin54@gmail.com](mailto:asa.nordin54@gmail.com) telefon 070-394 94 05*

## Ordförande har ordet ...



Det är mitt i juli månad och sommaren står i full blom när jag skriver dessa rader. Covid-19 härjar fortfarande och människor smittas och blir allvarligt sjuka. Aldrig har vi varit med om något liknande. Det var för hundra år sedan som spanska sjukan drabbade världen. Även då kom smittan från Asien men det var Spanien som rapporterade om farsoten. Vi är bättre rustade idag men trots det har vi kunnat läsa om kaosartade situationer runt om i världen. I Sverige har vi under sommaren sett att antalet svårt sjuka och avlidna minskat mycket stort och det ser positivt ut. Allt färre behöver sjukhusvård och intensivvård. Det tragiska är alla som avlidit i sjukdomen. Orsaken till de höga dödstalen kommer nu att utredas genom den kommission som tillsatts.

Vi har följt Folkhälsomyndighetens rekommendationer i stort, som möjliggjort för sjukvården att klara sitt uppdrag för både covid-19 sjuka och för dem som insjuknat akut i andra sjukdomar. Vi har hört Anders Tegnell prata om att plana ut kurvan med sjuka och nu har vi förstått vad han menar med det. Cancersjukdomar t.ex. gör inget uppehåll pga. en pandemi. Dock har man sett att färre personer har sökt sjukvård. Konsekvenserna av detta kommer vi att se längre fram.

Hur situationen ser ut i slutet av augusti och under hösten vet jag inte idag. Men vi i styrelsen och andra medlemmar i föreningen har planerat vår verksamhet för hösten som att det går att träffas men att vi iakttar försiktighet och håller avstånd. Maximalt 50 personer vid våra träffar, vilket vi kommer att klara. Följ aktuell information via Facebook och på hemsidan.

Vi har börjat använda digitala mötesformer som Zoom och Teams och för detta behöver vi ha rätta e-postadresser. Men det är inte helt enkelt och vi måste lära oss använda dessa. Så när du anmäler dig till en aktivitet så kom ihåg att skicka med din e-postadress. Många ändrar sin adress men glömmer bort att anmäla den nya till oss. Vi skickar ju också ut aktuell information till alla med e-post. Under våren fick övriga medlemmar ett brev från oss om våra inställda aktiviteter.

Mitt i all oro och ovisshet som råder är det fantastiskt att se att så många ställer upp och stöttar varandra på olika sätt. Om du känner oro eller önskar kontakt så ring oss eller skicka ett e-mail. Vi lyssnar av telefonen regelbundet och även e-posten. Jag vill också passa på att hälsa alla nya medlemmar för i år välkomna till vår förening.

Välkomna alla till våra aktiviteter i höst men fortsatt håll avstånd och tvätta händerna. Stanna hemma om du känner dig sjuk.

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](mailto: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).

## Aktiviteter hösten 2020



### Föreläsning i Gävle

**Onsdag 7 oktober, klockan 18.00–20.00**

**Lokal: Centralteatern , Drejarsalen (Fd. Folkets Hus)**

Vi gästas av historieprofessorn **Yvonne Hirdman** som verkar vid Stockholms universitet. Hon har skrivit en rad böcker med genusperspektiv. Hon har även drabbats av bröstcancer och skrivit boken **Behandlingen - 205 dagar i kräfterike** som kom ut 2019.

**”Behandlingen** är en öppen hjärtig, yvig och temperamentsfylld

rapport om hennes egen vistelse i ”kräfteriket” under vintern, våren och den heta, torra sommaren 2018. Långa månader av cellgifter och sedan flera veckor med strålning. Hirdman skriver mycket bra, tar liksom tag och tvingar en att lyssna. Hon är ofta ilsken och klagande men också självironisk med svart humor. Hon är inte en dam någon sätter sig på men som cancerpatient är hon ju lika skräckslagen och smärtekänslig och orolig som vi andra.” Recension från Aftonbladet

Hon bjuder in till en personlig och rolig berättelse om upplevelsen av bröstcancer och därefter dialog med publiken. Yvonne kommer också att berätta om livet som kvinna, författare och historiker.

Miss inte detta tillfälle! Vi hoppas på stor uppslutning! **Sista dag för anmälan är 1 oktober** och man anmäler sig genom att ringa kansliet, 073-917 39 00 eller e-post [gavleborg@brostcancerforbundet.se](mailto:gavleborg@brostcancerforbundet.se)



### Resan till Lenas färgrika värld framflyttas till 16/5 2021

**Anmälan och erlagd betalning ligger kvar**

Lena A Linderholm - en av Skandinavians mest älskade konstnärer skapar sitt unika konstnärliga uttryck med en tydlig doft av Provence. Det är de färgrika och glada tavlorna, textilerna, keramiken och böckerna som är kännetecknande för Lenas konstnärsskap. Motiven är oftast blommor och frukter av olika slag.

Det som ingår i resan är följande: Avresa med Lönns Buss från Hudiksvalls RC kl 07.15, Söderhamn RC kl 08.00 och Gävle RC kl 09.00 för resa mot Strängnäs och Stallarholmen. Morgon kaffe/smörgås serveras från busscaféet.

Vi får njuta av konsten och höra Lena berätta om sin bröstcancerresa. Lunch avnjuts på en restaurang där mat lagats efter Lenas recept och serveras på hennes porslin. Gösta tar fram gitarren och underhåller under lunchen. På hemresan serverar busscaféet kaffe/varmkorv. Hemma igen ca 19:00 i Gävle, kl 20:00 i Söderhamn och 20.45 i Hudiksvall.

Anmälan till Bröstcancerförbundet Marias Kansli tel: 073-917 39 00 eller mejl: [gavleborg@brostcancerforbundet.se](mailto:gavleborg@brostcancerforbundet.se)

**OBS! Sista anmälningsdag 31/3 2021. Märk med resa 16/5 2021 och fullständigt namn, telefon och ort där du kliver på bussen. Anmälan är bindande. Pris 500 kr/medlem som betalas med anmälan till Plusgiro 8 85 15-2 eller Swish 123 527 99 06**

Vill du ha en vän med dig på resan så kan han/hon anmäla sig som stödmedlem på [gavleborg@brostcancerforbundet.se](mailto:gavleborg@brostcancerforbundet.se) först och därefter anmäla sig till resan.

**Vid frågor ring kontaktperson Kerstin Lindy-G tel: 070-358 00 11, anmäl även allergier till Kerstin**

### Har Du bytt mejladress eller får Du inget på mejl från oss?

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!



**SPA-resan till Pärnu i Estland inställd på grund av Corona. Vi åker augusti 2021**



## JULFEST

Välkommen till årets **Julfest** som kommer att äga rum vid Folkets Hus restaurang i Gävle. Vi gör julfesten lite festligare i år då så mycket annat har fått ställas in.

(Reservation om ev. begränsning med 50 personer.)

**Glögg, Jultallrik** med kall och varm mat samt kaffe med kaka.

**Musikunderhållning**

**Julklappslotteri.** Skänk gärna vinster.

**Tid:** Onsdag 9 december kl. 17.00 - 20.00

**Plats:** Folkets Hus restaurang, Södra Centralgatan 10 i Gävle.

**Pris:** 75 kr

Anmälan till kansliet senast 30.11. 073 - 917 39 00 eller [gavleborg@brostcancerforbundet.se](mailto:gavleborg@brostcancerforbundet.se)

## Vattengymnastiken Gävleborg

**Plats och kontaktpersoner;**

**Bollnäs, Karlslund onsdagar kl. 17.30,** Bibbi 070-633 64 43 eller Lotta 073-053 67 15

**Delsbo simhall tisdagar kl 19.30,** Ingrid Jacobsson 070-615 47 22

**Gävle sjukhus tisdagar kl 17.00 och 18.00,** Lillemor Nilsson 070-545 17 92

**Hudiksvalls sjukhus onsdagar kl. 16.15,** Margith Uhlén Henning 073-270 14 44

**Sandvikens sjukhus torsdagar kl 18.00,** Eva Jäderberg 070-293 31 33

**Söderhamns sjukhus måndagar kl 17.00.** Ingeli Lundh 070-298 70 67



Vattengymnastiken är till för bröstcanceropererade medlemmar i BCF Maria. I mån av plats kan andra medlemmar delta en termin i taget. Fördelning av platser sker varje termin och medlemmar som är bröstcanceropererade ska prioriteras.



## Cafékväll Tullbomsgården torsdagen 5 november kl.18.00-20.00

Den 20-21 november har Bröstcancerförbundet kongress i Stockholm. Ombud från alla 33 föreningar i Sverige samlas för att diskutera och besluta om förbundets verksamhet de tre kommande år. Motioner ska behandlas, ny förbundsstyrelse ska tillsättas, nya stadgar ska antas, mm. Från BCF Maria har vi tre ombud på kongressen, Yvonne Bäckius, Lena Öberg och Britt-Marie Ståhl.

Denna kväll har vi information om vilka motioner som inkommit och övriga frågor som ska behandlas. Vi diskuterar hur vi ställer oss i de olika frågor som ska komma upp till behandling. Passa på och få veta mer om Bröstcancerförbundet och dess verksamhet och inriktning.

Vi bjuder på kaffe/te och smörgåstårta.

**Anmälan till kansliet 073-917 39 00 så vi ser hur många som kommer.**



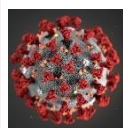
## Välkommen att testa studiecirkel på nätet.

Du behöver en e-postadress, dator eller smartphone. Du sitter var du vill och vi behöver inte bry oss om coronasmitta, infektionskänslighet eller avstånd.

Vi ses på nätet på bestämda tider och diskuterar.

1. Litteraturcirkel: Yvonne Hirdmans bok ” Behandlingen- 205 dagar i Kräftriket” Tankar utifrån hennes bröstcancerbehandling. Start den 14 oktober kl. 18.00
2. Friskvårdscirkeln ”Kick för livet” där vi tar upp, mindfulness, stress, kost och motion m.m. Start 29 september 2020 kl. 18.00

Anmälan: Kansliet senast 8 sept. tel. 073-9173900 eller e-post: [gavleborg@brostcancerforbundet.se](mailto:gavleborg@brostcancerforbundet.se)



## Corona

I dessa tider är det viktigt att vi följer Folkhälsoinstitutets riktlinjer:

**Stanna hemma när du är sjuk • Tvätta och sprita händerna ofta • Håll avstånd**

## Detta händer i Bollnäs/Ovanåker



### Vattengympa i varmt skönt vatten!

Vi träffas varje onsdagar kl 17.30, Karlslund Bollnäs, med start 9 sept. Anmäl dig till Lotta 073-053 67 15 eller Bibbi 070-633 64 43 då antalet badande är begränsat.



Tisdag 13 okt. kl 14.00, Caféträff Krokanen Bollnäs. Vi kan sitta en trappa upp om det är svårt med avstånd.

Tisdag 10 nov. kl 14.00, Caféträff Sommars café i Edsbyn. Sommars ligger vid ändhållplatsen för linje 100 och där finns ett rum där vi kan sitta avskilt.

### Ljuspunktens föreläsning om Kost och Rehabilitering efter cancersjukdom

Torsdag 27 oktober kl 18.00, ABF Bollnäs.

Emma Nisukangas föreläser. (Den föreläsning som blev inställd 17/3 pga Coronautbrottet)

Ljuspunkten är ett samarbete mellan flera cancerföreningar och arrangerar föreläsningar i Gävle och Hudiksvall och nu även i Bollnäs. Möt föreningens representanter.

Anmälan till Lotta 073-053 67 15

Alla intresserade är Välkomna!



## Detta händer i Gävle



### Kom på vår bokcirkel den 23/9

Inför vår bokcirkel den 23/9 Kl. 18.00 – 20.00 på Tullbomsgården har Brf Maria köpt in 5 exemplar av ”Behandlingen – 205 dagar i kräftriket” av Yvonne Hirdman. Om man vill låna boken i två veckor kan man ringa eller mejla kansliet.

Bor man i Hälsingland kan vi skicka upp boken per post eller om man kan ordna det på annat vis. Boken finns också på biblioteket i Söderhamn om man vill boka in sig genom Helges som är bibliotekens utlåningstjänst. Man kan ju låna den i hela länet om man tycker att det är bekvämare.

Mejla eller ring kansliet om ni vill delta i bokcirkeln. Föreningen bjuder på kaffe och smörgås. Kansliets telefonnummer är: 073 - 7193900 eller e-post: [gavleborg@brostcancerforbundet.se](mailto:gavleborg@brostcancerforbundet.se)

### Träningsgrupp på SPORTHUSET i Gävle



Vi planerar ingen gruppträning för medlemmar i höst på Sporthuset pga. covid-19.

Du som vill gå i en ordinarie gruppträning anmäler er direkt till Sporthuset. Du kan ta kontakt med Catharina Wikström, tel 070-7926542, och höra om lämpliga grupper. Ev. kan BCF Maria

subventionera en del av den kostnaden. Skicka ett e-postmeddelande om detta till vårt kansli.

Vi hoppas kunna återuppta vårt samarbete med personlig träningsgrupp till våren 2021.

### Adress och telefon till BCF Maria

Södra Centralgatan 10 3 tr. (hiss finns) 802 50 GÄVLE. Telefon 073- 917 39 00

Fakturor till föreningen ska gå till: BCF Maria, Britt-Marie Ståhl, Ångersnäs väg 5, 811 99 Årsunda.

Välkommen att besöka och höra av Dig till oss!

Då vi inte vet hur coronan utvecklar sig har vi beslutat dra ner på öppettiderna till Tisdagar kl. 10.00-13.00. Övriga dagar kollar vi mejl, anmälningar och telefon.

Ljuspunkten är ett projekt vi driver med flera cancerföreningar. Alla cancerdrabbade, närstående och intresserade är välkommen på Ljuspunktens program. Här presenteras vårens program i Gävle. Du är välkommen!

### GÄVLE Ljuspunkten Kalender hösten 2020

Tullbomsgården, S. Kopparslagargatan 7, Gävle **Fika från kl. 17, program från kl. 18**

#### September

**14 sept. Yin Yoga**, introduktion och prova med Malin (vi kan även boka fler gånger)  
**22 sept. Mindfulness** med Lisbeth Pedersen (vi kan även starta en cirkel "Kick för livet")  
**28 sept. Om palliativ vård**, vård vid livets slut med palliativa teamet Gävle

#### Oktober

**5 okt. Om Hildegard av Bingen**, universalbegåvad nunna från 1100-talet Musiker, poet och medicin-tillverkare. Annika Norin berättar.  
**26 okt. Om strålning, nyheter och fakta**, Per Fessé föreläser samt frågestund

#### November

**3 nov. Snackcafé** med Prostataföreningen som värd  
**16 nov Våra cancerresor**. Ulla Wahlman om gynecancer och Kenneth Rubensson om mun/halscancer

#### December

**2 dec. Snackcafé** med prostataföreningen som värd  
**7 dec. Julfest**

Anmäl om du vill komma via mail till [mail@lenaoberg.se](mailto:mail@lenaoberg.se) två dagar innan, pga coronarestriktioner, eller anmäl på telefon 073- 808 60 86

**Promenader på distans - vi går med 1,5 m mellanrum och har med eget fika!**

Start kl. 14.00 vid Kraftverksbron 7 sept, därefter: 28 sept, 19 okt, 9 nov och 30 nov



### Cafékväll Tullbomsgården torsdagen 5 november kl.18.00-20.00

Den 20-21 november har Bröstcancerförbundet kongress i Stockholm. Ombud från alla 33 föreningar i Sverige samlas för att diskutera och besluta om förbundets verksamhet de tre kommande år. Motioner ska behandlas, ny förbundsstyrelse ska tillsättas, nya stadgar ska antas, mm. Från BCF Maria har vi tre ombud på kongressen, Yvonne Bäckius, Lena Öberg och Britt-Marie Ståhl. Denna kväll har vi information om vilka motioner som inkommit och övriga frågor som ska behandlas. Vi diskuterar hur vi ställer oss i de olika frågor som ska komma upp till behandling. Passa på och få veta mer om Bröstcancerförbundet och dess verksamhet och inriktning. Vi bjuder på kaffe/te och smörgåstårta.

## Detta händer i Hofors



### Caféträff - onsdag den 17 september kl.15.00

för BCF Marias medlemmar. Vi träffas, fikar och umgås på Café Haga (Växthuscaféet). Ta gärna med dig en vän eller närstående.

Varmt välkomna hälsar Ewa Strömberg och Ingrid Andersson.

Anmälan senast 15/9 till Ewa, 079-038 10 52 eller [ewa.viktoria1906@gmail.com](mailto:ewa.viktoria1906@gmail.com)



### Visning av Hofors Herrgård Söndag den 11 okt. kl.17.00

Anita Drugge från Hofors Hembygdsförening guidar. Brukspatron Petré lät åren 1799-1803 uppföra Hofors nya herrgård ett stenkast från bruket. Herrgården är en av Gästriklands finaste herrgårdar med välbevarad interiör med drag av både rokok och nyklassicism.

Entré: gratis för medlemmar, övriga 75:-/person

Anmälan till Ewa senast fredag den 9/10

Alla välkomnas!

## Detta händer i Hudiksvalls Kommun

Vi hoppas kunna genomföra höstens planerade verksamheter men allt är avhängigt av hur coronaspridningen utvecklas. De lokaler vi har för badet, cafékvällarna och Ljuspunktens träffar har varit stängda under våren. Vi hoppas på lättnader under hösten så lokalerna kan öppnas.

För våra caféer och Ljuspunkten har vi bokat Patricia, större lokal så det blir lättare att hålla distans. **Viktigt att Du anmäler dig till de träffar Du vill delta vid minst tre vardagar före! Detta för att beställa fika (vi får inte fixa eget fika där) och för att kunna nå ut med ev. ändringar.**

Jumping bör gå att genomföra med rejäla avstånd, tvätt av händer och redskap före och efter träning.

**För all verksamhet gäller att du stannar hemma om du är sjuk!**

### Träning Jumpingfitness light med styrka och balans

Vi fortsätter vår träning i Hudik på fredagar kl.10.30 på Träningsvarvet.

Vi kör ett 50 min pass med jumpingfitness light med styrka och balansträning.

Pris för 10 ggr 500 kr. Vill du även gå på andra pass som inte BCF Maria anordnar så kan du köpa ett halvårskort för 1 200 kr (tider för träning är då vard. mellan 05.00 – 17.00).

Möjlighet till stöd från BCF med 500 kr finns till halvårskortet.

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

e-post [asa.nordin54@gmail.com](mailto:asa.nordin54@gmail.com). Vi startar 11 september, men Du kan börja träna med oss senare också!



### Cafékvällar på Patricia i Hudik kl. 18.00

Lastagegatan 9, Hudiksvall

**Måndagar kl. 18: 28/9, 26/10. Dessutom en Julfest men det är inte klart var och när ännu!**

**OBS! Anmälan till Åsa 070-394 94 05** pga att fikaten måste beställas samt om det blir

förändringar så kan vi meddela Dig. Kom gärna med förslag på teman vid våra träffar i Hudik.



#### Vattengympa i Delsbo

Delsbo simhall tisdagar kl 19.30, Ingrid Jacobsson 070-615 47 22

#### Vattengympan Hudik

Hudiksvalls Sjukhus onsdagar kl. 16.15. Vi startar 16 september. Lediga platser finns! Anmäl till Margith 073-270 14 44 eller Karin 073-021 85 38

Vi får vara max 15 personer.

## Ljuspunkten Kalender hösten 2020 i Hudik

Lokal: Patricia, Lastagegatan 9, Hudiksvall **Fika från kl. 17, program från kl. 18**

### September

**Onsdag 9 sept Om lymfbesvär**

### Oktober

**Onsdag 14 okt Svåra samtal**

info från sjukhuspräst och kurator

### November

**Onsdag 11 nov Vår cancerresa**, Kenneth Rubenson (mun/hals) och Ulla Wahlman (gyn) berättar.

### December

**Onsdag 9 dec Julavslutning. Underhållning**

**OBS! Anmälan krävs till: Åsa 070-3949405 eller mejl [asa.nordin54@gmail.com](mailto:asa.nordin54@gmail.com) (fikaten måste beställas och skulle det bli förändringar kan vi höra av oss till Dig!) OBS! programmet kan komma att ändras**





## Detta händer i Sandviken

### BCF Maria anordnar en veckas höstloppis 2020



på Plangården i Sandviken tisdag-söndag 17/11– 22/11 (vecka 47)

**Anmälan senast 30 oktober till 070-678 37 02 [ingernilsson2020@gmail.com](mailto:ingernilsson2020@gmail.com) eller 070-643 61 03 [elikejols@gmail.com](mailto:elikejols@gmail.com). Anmälan är bindande**

Det finns ett begränsat antal bord, så först till kvarn.....

Varan skall vara märkt med det pris du själv väljer samt med den bokstav du får av oss (bokstaven visar vem varan tillhör). På kläder och tyg fäster maskeringstejp bra, meddela om du har stång. Alla får ett bord ca 1,80. Du kan ta med en duk till bordet och påsar till dina varor.



Vi kommer att ha **en** kassa vid utgången så ni behöver inte vara här och sälja själva, bara plocka upp och hämta det som eventuellt blir kvar. Vi plockar upp **måndag** 16/11 mellan kl 10-16 och tar hem eventuellt överblivet 22/11 kl 16. Till de som ska delta återkommer vi om pris per bord men det blir max 100 kr.



### PROMENADER med eller utan stavar i Sandviken.

Vi går runt sjön, 3 km, i Högbo bruk, samling vid Bastun

**Söndag kl 14.00 den 23/8 och den 20/9**

**Onsdag kl 17.00 den 2/9 och 30/9**

Vi kan fortsätta promenaderna även efter dessa dagar om intresse finns

Vi fikar efter promenaden, var och en tar med sig sitt eget fika.

Frågor besvaras av Britt-Marie Ståhl telefon 072-229 69 90

### Vattengympa i träningsbassängen Sandvikens sjukhus

Lustfylld, skonsam och effektiv träning där vi genomarbetar hela kroppen till skön musik. I ett vattenträningsspass ingår uppvärmning, kondition, styrka, rörlighet och stretchövningar. Under passet arbetar de bålstabiliserande musklerna (coren) konstant för att hålla kroppen i position under passet.

**Vi startar den 10/9 2020 kl. 18.00**

**Välkommen med anmälan till Eva Jäderberg 070-293 31 33 Vatten är frihet**

### Fredagen den 6 november 2020 kl 18.00



#### Vinprovningkväll Den ena röd, den andra vit.....

på Folkets Hus, Köpmangatan 5-7, Sandviken

Nyborjare eller proffs - Vi provar 2 röda och 2 vita viner under kunnig ledning från vinsällskapet Munkänkarnas provningsledare Pia Öström och avslutar med en middag, vin, kaffe o kaka **Pris ca: 400 kr**



Samma kostnad för medlemmar och icke medlemmar. Det måste vara minst 20 deltagare, men max 45

**Anmälan senast 23 oktober till Inger Nilsson, [ingernilsson2020@gmail.com](mailto: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

**Kom ihåg att anmälan är bindande**



## Yoga – djupavslappning – meditation

Yogans yttersta mål är att hitta sitt inre lugn, balans och styrka. För att nå dit använder vi oss av verktyg som asanas (positioner), andning, djupavslappning och meditation. Jag följer den yogatradition som kallas Satyananda-yoga efter den guru som tog yogan till västvärlden från Indien. Min yoga är en mjuk, tillåtande yoga som är välgörande såväl för de som är oerfarna som de som har provat yoga tidigare. Genom att samtidigt praktisera fysiska rörelser, andningsövningar och djupavslappning utvecklas en djupare förståelse för de mekanismer som styr våra handlingar. Förändringen sker spontant genom växande insikt och inre mognad.

Vi inleder en lektion med asanas för att sedan i yoga nidra - yogisk sömn - vända fokus inåt. Du får tillgång till dina inre resurser och löser upp spänningar. Genom asanas varvar vi ner kroppen, andningen hjälper oss att fokusera sinnet och yoga nidra får oss att slappna av.

### Praktisk information:

**Tid:** Onsdagar kl 14 - 15.30. Vi startar 30 september och första omgången omfattar fem gånger, dvs varje onsdag t.o.m. 28/10 (v 44).

**Plats:** Plangården, Plangatan 11, Sandviken.

**Kostnad:** Du betalar 100:- för varje lektion om 1,5 timmar om du tecknar dig för en hel omgång. Dropp-in kostar 130:-.

På grund av att Plangården stängdes i mars och vi inte kunde fortsätta med vårens yoga, har alla deltagare som då betalade för hela vårterminen fem gånger inestående. Om du inte utnyttjar din förmån i höst förfaller ditt tillgodohavande.

**Deltog du inte i vårens yoga men vill starta i höst? Självklart är du välkommen att anmäla dig.**

Om deltagarna vill, startar vi en **andra omgång** yoga om sex gånger 4/11 och håller på t.o.m. 16/12 med uppehåll v 47 då det är loppis på Plangården. Vi behöver vara minst sex deltagare för att starta en andra omgång.

**Anmälan:** Alla - såväl nya som gamla deltagare - anmäler sig till mig, Margareta Lindblad, antingen per mejl (margareta@willmaguides.se) eller sms/telefon 070-382 78 09.

**Betalning:** Du som inte har ett tillgodohavande hos mig swishar pengarna till mitt mobilnummer 070-382 78 09 eller betalar via bankgiro 176-3515.

**Utrustning:** Tag med egen matta, filt och kudde.

---

## Detta händer i Söderhamn



**Promenader** varje torsdag från 24 sept - till 3 dec kl 17:00. Vi träffas under viadukten vid trapporna upp till Östra Berget, Järntorget och promenerar ca 1 timme sen fikar vi på Waynes Coffee för den som vill.

Vill man inte promenera men komma och ta en fika med oss så är tiden 18:00 på Waynes. Ingen anmälan alla är välkomna. Vid frågor ring Kerstin Lindy-Gustavsson 070-358 00 11.



BRÖST  
CANCER  
BOKEN

### Studiecirkel om bröstcancerboken på ABF tisdagar kl 17.00-18.30

Cirkelledare: Kerstin Lindy-Gustavsson

Anmälan om du är intresserad till **Kerstin Lindy-Gustavsson 070-358 00 11**

Vi startar så snart det blir deltagare

### Vattengymnastik

Plats: Söderhamns sjukhus måndagar. Tid: kl. 17:00-18.00 med start måndag den 14/9.

Anmälan till Ingeli Lundh 070-298 70 67



# Rapporter från aktiviteter våren 2020

## Detta hände under våren 2020 i Bollnäs/ Edsbyn

### Studiebesök på 1177 i Bollnäs

Vilken TUR vi hade när vi besökte huvudkontoret för 1177 i Bollnäs 12 februari. Det var nog lugnet före stormen! En månad senare, när Coronaviruset hade gjort sitt intåg hade nog Maria Öst Backa inte haft tid till att ge oss den intressanta informationen hur man arbetar med att ta emot samtal när man ringer till vårdguiden 1177, som är ett nationellt telefonnummer där alla regioner ingår i ett nätverk. Regionerna har ett gemensamt arbetssätt med gemensamma beslut där råden man får håller samma kvalitet i hela landet. När man ringer får man prata med en sjuksköterska som gör en medicinsk bedömning, ger råd om vård och hänvisar till rätt vårdnivå.

Maria informerade också om [www.1177.se](http://www.1177.se) - vårdguidens e-tjänster. Där kan man genom inloggning se personlig information och kontakta vården på ett säkert sätt.

Få möjlighet att vara delaktig i sin egenvård, bl.a. genom att:

- Läs sina egna journalanteckningar
- Boka, avboka tider
- Förnya recept
- Fylla i hälsodeklarationer innan planerade besök



På 1177.se kan man även hitta information om sjukdomar, behandlingar regler och rättigheter.

Det går bra att kontakta Vårdguiden om man är utomlands på tel.nr. +46 771-11 77 00

Vi var tretton BCF Maria-medlemmar som nöjda gick därifrån med nya kunskaper.



### Vattengympa

Inte bara jobbig gympa – lite lek med boll hinner vi också med i det varma vattnet på Karlslund.

## Detta hände under våren 2020 i Gävle

Den 2 mars besökte Pamela Andersson Alselind oss på Tullbomsgården Gävle. En inspirerande stund om livets och träningens möjligheter lämnade oss glada och rörda. Alla stolar i huset användes och det kom minst 80 personer. En trevlig stund innan Coronan stängde all verksamhet.



Invigningen av vår nya lokal på Centralgatan ( Gamla Folkets Hus ) i Gävle blev verkligen en succé mycket tack vare alla trevliga medlemmar som besökte oss. Och Tack till kanslipersonalen, Eva, Maggan, Lillemor och Sonja som hade fixat goda smittor.

## Detta hände under våren i Sandviken

En trevlig stund blev det verkligen när vi i föreningen besökte LenaOrange i Sandviken.

Hon berättade om sin resa till textilkonstnär och visade hur hon trycker tyger.

Vi fikade och inspirerades.

Dessutom hade vi våra omtyckta verksamheter: vattengympa och yoga.



## Detta hände under våren 2020 i Hudiksvall

Coronan ställde till det, så det blev ett snabbt slut på våra verksamheter. Våra cafékvällar, badet, träningen samt föreläsningarna med Ljuspunkten ställdes in från början/mitten av mars. Aldrig trodde man att vi kanske står i samma situation under hösten, detta till trots har vi planerat verksamheter i höst.

**Extra viktigt att Du anmäler dig till våra planerade verksamheter (även Caféträffarna/ Ljuspunkten) i höst så vi kan nå Dig enkelt om det blir någon förändring!**



Den 5 feb informerade vi på Hälsotorget om vår egen och Ljuspunktens verksamheter. Många intresserade kände på våra klämbröst!



Den 14 feb informerade vi om vår förening på Hudiksvalls Hälsodag. Många intresserade kände på våra klämbröst!



Träningsvarvets ledare Felicia, Norton och Sofia peppade oss på Jumping fitness light



Varmt bad på sjukhuset. Margith och Karin var ansvariga på plats



Fullsatt på våra trivsamma café och Ljuspunktskvällar. Uppskattade verksamheter för våra medlemmar



## Presentation av de nya i styrelsen



### Elisabeth Hillman

Jag har varit suppleant i styrelsen i Bröstcancerföreningen i drygt ett år nu. Jag har tidigare jobbat som tandsköterska men jobbar nu som lärare på högskolan med elever inom autismspektrat.

Jag har två döttrar och fyra barnbarn - två flickor och pojkar, som jag tycker om att träffa. Jag har också en hund, Lufsen, som är med mig på bilden.

Jag fick bröstcancer 2007 vid 47-års ålder. Då genomgick jag operation, cellgiftsbehandling, strålning och medicinering i fem år. Jag har tyckt att det har varit roligt att hjälpa till i föreningen med bland annat försäljning och annat. Jag deltar också i föreningens vattengymna som jag tycker ger skön avkoppling och trevlig gemenskap.



### Ewa Hillman Persson

Styrelseledamot i Bröstcancerföreningen Maria sedan 1 år. Bor i Hagström utanför Gävle tillsammans med min make Agne. Pensionär sedan 2 år. Varit yrkesverksam inom barnsjukvården på Gävle Sjukhus, Barnkliniken i 35 år, och avslutade med att jobba som skolsköterska i Gävle kommun, några år. På min fritid motionerar jag flera gånger veckan, sysselsätter mig gärna också med olika sorters handarbeten. Tycker om att pyssla med odling av olika slag, blommor o grönsaker. Jobbar som volontär på ett äldreboende i Valbo, några ggr i månaden. Barn, barnbarn, goda vänner är av mycket stor betydelse för mig.

Jag fick bröstcancer 2010. Operation, cytostatikabehandling och strålning under åren 2010-2011. Friskförklarad efter 5 års behandling av anti-östrogebehandling. Föreningslivet har alltid intresserat mig, mötet med andra människor är mycket givande och utvecklande. Jag har utbildat mig till stödperson genom Bröstcancerföreningen. Inom Bröstcancerföreningen jobbar vi tillsammans för att skapa en gemensam träffpunkt för alla kvinnor, som drabbats av bröstcancer. Sprida information och på så vis få en större kunskap, förståelse och stöd.

Avslutar med ett citat från Astrid Lindgren :

"Låt därför livet bära med sig vad det vill, och låt mig vara stark nog att ta emot vad det bjuder !"



### Ulla Björk

Invald som suppleant i styrelsen vid det årsmötet 2020.

Jag bor i Bollnäs men har under många år dag- eller veckopendlat till andra orter. Min yrkesbakgrund är blandad men i huvudsak chef äldreomsorg, egen företagare samt utbildningsledare. Nu är jag pensionär sedan snart 5 år och har ägnat mycket tid åt att vara volontär inom Röda Korset i Bollnäs.

Jag älskar att resa och ofta tillsammans med min nuvarande man. Sista resan gjorde vi i november 2019, till Myanmar. Jag vill se och uppleva så mycket och så länge jag kan. Jag har en vuxen son som liksom jag, är ganska rörlig av sig. Han har gett mig tillfällen att besöka flera länder jag annars inte skulle kommit till. Idrott och rörelse har alltid funnits i mitt liv men hann nästan fylla 56 innan jag sprang mitt första Maraton. Så länge jag på något sätt kan så tränar jag på gym samt löpning alternativt längdskidåkning.

Mammografien våren-17 visade på en knöl i vänster bröst, opererade bort två mindre tumörer, därefter strålning och Letrozol. Hade redan artros i större leder. Tjatade mig till bentäthetsmätning som när den väl kom till stånd visade på allvarlig benskörhet och därmed dropp och tablettbehandling. Opererade ryggen för 10 år sedan och har nyligen diagnostiserats med kotkompression i brösttryggen. Har slutat med Letrozol och liknande.

Jag gick med i BCF Maria hösten 2017 och har deltagit i ortsbundna träffar och en del andra arrangemang. Hösten-2019 var jag med på en resa till Pärnu. Det var ett lyft. Vi är en liten grupp i Bollnäs och nu träffade jag många andra medlemmar. Jag tycker ”Maria” har gjort och gör ett fantastiskt arbete.



### Anny Östlund

Fick min cancerdiagnos i okt 2014, opererad, strålad och klar mars 2015.

Kom i kontakt med bröstcancerförbundet via projektet pink ladies som kör drakbåtspaddling som rehab. Varit med i detta från starten och 2018 var det stora eventet i Florens, 2022 är det i Nya Zeeland och då träffas bröstcanceröverlevare från hela världen och paddlar drakbåt.

Har 4 barn, Montana född 93 bor i NYC, Gabrielle född 94 bor i Boston, Hero född 96 och Ata född 08 som båda bor med mig i Gävle.

All min fritid ägnas åt träning i olika former, då yngsta sonen tävlingssimmar spenderas åtskilliga timmar på Fjärran Höjder.

Är ny suppleant i styrelsen och ser framemot ett spännande år.

## 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](http://regiongavleborg.se)

Du kan även nå patientnämnden via e-post [pn@regiongavleborg.se](mailto:pn@regiongavleborg.se)

Beskriv kortfattat synpunkterna, frågeställningar eller vad du vill få information om.

**Adress: Patientnämnden, Region Gävleborg, 801 88 Gävle**

## Mariabladetets manusstopp 23 november

Skicka det du vill ha med via e-post (helst ett word dokument) till [asa.nordin54@gmail.com](mailto:asa.nordin54@gmail.com)

## 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

## 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 in Gävleborg!**

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

Vi finns på  
facebook!



### BCF Marias hemsida och på Facebook

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

Gå in på vår hemsida: [gävleborg.bröstcancerförbundet.se](http://gävleborg.bröstcancerförbundet.se) där hittar du aktuella arrangemang och info.



### 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](http://fonus.se) och där välja oss som mottagare av din minnesgåva

**BCF Maria har medel**, där medlemmar kan söka bidrag p.g.a. låg inkomst. Tveka inte utan ring 073-917 39 00 eller e-post [gävleborg@brostcancerforbundet.se](mailto:gävleborg@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
- Läs din journal

Skicka frågor - och mycket mer

[gävleborg.bröstcancerförbundet.se](http://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.bröstcancerförbundet.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 ytterligare 13 språk:

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



**ABF Gävleborg**, Joe Hill Platsen 3, Gävle, tfn 026-60 01 60 eller [abf.gavleborg@abf.se](mailto:abf.gavleborg@abf.se)

**ABF Hälsingekusten**, Gammelbansvägen 6, Hudiksvall tfn 0650-542430 [abf.halsingekusten@abf.se](mailto:abf.halsingekusten@abf.se)

**ABF Gästrikebygden Sandviken**, Köpmangatan 5-7, Sandviken, 026-27 09 15 [abf.sandviken@abf.se](mailto:abf.sandviken@abf.se)

Sök bland kurser, studiecirklar, föreläsningar och evenemang. Kasta dig ut på ett äventyr.

THE BODY SHOP

**The Body Shop**, sponsrar bl. a. våra sminkkurser, butik på Drottninggatan 9, Gävle, 026-14 15 81 [www.thebodyshop.se](http://www.thebodyshop.se)



### 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**

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

## Information från Folkhälsomyndigheten ang. Covid 19

**Håll avstånd och ta personligt ansvar.** Det är allas ansvar att hindra spridning av covid -19

**Stanna hemma när du är sjuk.** Känner du dig sjuk med symptom som snuva, hosta eller feber ska du undvika att träffa andra, gå inte på våra aktiviteter. Det är viktigt att inte smitta andra. Vänta minst två dygn efter du blivit frisk innan du går ut i samhället. Du kan gå ut med kvarvarande torrhosta om det gått 7 dagar sedan du blev sjuk och varit symptomfri i minst två dygn.

**Tvätta händerna ofta.** Smittämnen fastnar lätt på händerna, tvätta därför händerna ofta, minst 20 sekunder. Tvätta alltid händerna när du kommer hem, före måltid, före mathantering och efter toalettbesök. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.

**Undvik att röra ögon, näsa och mun**

**Styrelsen fram till årsmötet 2021**  
Organisationsnummer 885001-3197

<b>Ordförande</b> Yvonne Bäckius	ybackius@hotmail.com	070-247 74 85
<b>Vice ordf.</b> Lena Öberg	lenaoberg50@gmail.com	073-808 60 86
<b>Sekreterare</b> Åsa Nordin	asa.nordin54@gmail.com	070-394 94 05
<b>Kassör</b> Britt-Marie Ståhl	brittmariestahl@gmail.com	072-229 69 90
<b>Fakturor till: BCF Maria, B-M Ståhl, Ångersnäs vägen 5, 811 99 Årsunda</b>		

**Övriga ledamöter**

Kerstin Lindy-Gustavsson	kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com	070-358 00 11
Ewa Hillman-Persson	hillman-persson@hotmail.se	072-719 72 03
Susanne Wiklund	susannewiklund@yahoo.se	073-544 45 28

**Suppleanter**

Anita Nordin	mormorfarmor2008@live.se	076-847 40 90
Elisabeth Hillman	elisabeth_hillman@hotmail.com	070-234 44 23
Anny Östlund	anny.ostlund@bgavideoproduktion.se	070-236 31 89
Ulla Björk	bjork.ulla@gmail.com	070-313 55 84

**Stödpersonsansvarig**

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

**Kansliet** [gavleborg@brostcancerforbundet.se](mailto:gavleborg@brostcancerforbundet.se) **073-917 39 00**  
Södra Centralgatan 10, 3 tr. Hiss finns. (f.d. Folkets Hus).  
I höst öppet tisdagar kl. 10.00 -13.00. Övriga dagar kollar vi anmälningar och tar telefon

**Revisorer**

Lillemor Nilsson	rlb.nilsson@hotmail.com	070-545 17 92
Vivianne Bengtsson	vivianne@taktbo.se	070-620 91 20

**Revisorssuppleant**

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

**Valberedning**

Margarete Löv	margarete.lov@gmail.com	026-10 12 81
---------------	-------------------------	--------------

**Våra stödpersoner**

<b>AVESTA</b>	Vivianne Bengtson	vivianne@taktbo.se	070-620 91 20
<b>EDSBYN</b>	Liselotte Lindblad-Olsson	borjelotta46@gmail.com	073-053 67 15
<b>DELSBO</b>	Ingrid Jacobsson	ingridkjacobsson@gmail.com	070-615 47 22
<b>GÄVLE</b>	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
<b>SANDVIKEN</b>	Inger Nilsson	inger.nilsson@comhem.se	070-678 37 02
<b>SÖDERHAMN</b>	Kerstin Lindy-Gustavsson	kerstin.lindy-gustavsson@hoymail.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

**Medlemsavgift inbetalas till bröstcancerförbundet på  
bg 5178-0526 enligt Din avi.**