

A photograph of two white swans on a rocky bank. One swan is on the left, facing away from the camera, and the other is on the right, facing towards the camera. They are surrounded by green plants and small white flowers. In the background, there is a body of water with ripples. The text 'MARIA-BLADET' is overlaid in pink, outlined letters across the upper part of the image.

# MARIA-BLADET

Våren 2020

## BCF Maria OBS! Ny adress och telefon!

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

Ny adress till kansliet: Södra Centralgatan 10, 3 tr. (hiss finns) 802 50 GÄVLE

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

**Öppet: tisdag och torsdag kl. 10.00-13.00**

**Onsdagar kl. 14.00-16.00 då du kan träffa stödpersoner.**

**Medlemsavgiftens nya konto:**

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

Innehåll	sid
Ordförande har ordet	3
Kallelse Årsmöte, Invigning, Samtalsgrupp	4
Aktiviteter våren 2020: Föreläsning Yvonne Hirdman	5
Resa till Lena Linderholm	5
Vattengympa i länet, SPA-resa Pärnu i augusti	6
Detta händer i Bollnäs/Ovanåker	7
Detta händer i Gävle	8-10
Sporhuset Gävle Träningsresa mm	8
Detta händer i Hofors	10
Detta händer i Hudiksvalls Kommun	11
Detta händer i Sandviken	12
Detta händer i Söderhamn	13
Rapporter från hösten 2019	13-16
Studiecirklar, Patientnämnden, CancerRehabFonden	17
Resepolicy, Minnesgåva, Tack till...	18
Bra Länkar, Samarbetspartners, mm	19
Lista Styrelse, revisorer, valberedning, stödpersoner	20



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



### Ordf har ordet ...

Nu är vi 520 medlemmar i BCF Maria. 65 personer blev nya medlemmar under förra året. Fantastiskt kul och roligt och ni är hjärtligt välkomna till vår fina förening. Jag hoppas ni ska trivas med oss och att vi har något att erbjuda alla. Vill man inte vara aktiv så stödjer ni vår förening ändå och kampen mot bröstcancer genom ert medlemskap. Jag uppmanar alla medlemmar att fortsätta värva nya medlemmar, då det är viktigt för att föreningen ska vara aktiv i att bekämpa bröstcancer.

Ett nytt år med fortsatt stöd till forskning inom bröstcancerområdet. Mediciner utvecklas som botar eller förlänger liv. I oktobernumret av vår fina tidning Magasin B (nr 3) var temat forskning. Intressant läsning var artikeln med forskaren Per Hall " Att förebygga bröstcancer - går det? Läs igen och

upplev den optimism som finns.

Vilka fantastiska supportrar vi har till vår förening! Under Rosa oktober var det två aktiviteter som särskilt sticker ut för vår förening. Det är dels tre fina unga kvinnor, Malin, Elin och Jenny i Sandviken som anordnat Pink Bubble Party för andra året i rad. 60 000 kr blev behållningen som BCF Maria har fått. Sporthuset i Gävle har under hela oktober månad har sålt rosa vattenflaskor och T-shirt och skänkt hälften av intäkterna till oss. 18 000 kr till aktiviteter i föreningen från Sporthuset. Vi tackar all personal som engagerat sig för oss men särskilt Hanna och Erika.

Jag vill tacka alla medlemmar som ställt upp och informerat om bröstcancer och samlat in pengar till Bröstcancerfonden. Det är lätt i sådana stunder att vara ordförande när så många engagerar sig. Vi kan nu fortsätta anordna Må bra dagar, resor, träningsgrupper, föreläsningar, mm. I detta nummer kan du läsa om vad som händer under våren på våra olika orter.

Det händer mycket i Ljuspunkten, samarbetsprojektet mellan sex olika cancerföreningar i länet. Aktiviteterna sker i Gävle och i Hudiksvall. I mars månad kommer **Pamela Andersson till Gävle**. Vi kommer att få besök av **Yvonne Hirdman**, författare och professor i historia som skrivit om sin bröstcancerbehandling i boken **Behandlingen: 205 dagar i kräftriket**. En öppenhjärtlig, rolig och yvig betraktelse om hennes tankar under behandlingen.

Den första oktober hade vi besök av onkolog Olga Del Val Munoz, Gävle sjukhus, som berättade mycket informativt om spridd bröstcancer. Alltfler kvinnor med spridd bröstcancer lever längre. Uppskattningsvis drabbas 10-15 kvinnor per år i länet. Vi bjöd in alla i vår förening till SPA dagar i Högbo Brukshotell för att tillsammans med en terapeut prata om sin situation, vilket kan vara svårt med sina nära och kära. Nu fortsätter vi med gruppträffar i länet och vi hoppas att fler vill vara med. Välkomna att kontakta mig så berättar jag mer om gruppen och aktiviteter.

Vi har flyttat vårt kansli från sjukhuset till Södra Centralgatan 10, f.d. Folkets Hus, i centrala Gävle och med närhet till centralstationen. Invigning sker den 3.2 kl.16-19. Välkomna!

Till sist vill jag uppmana er alla att komma till **ÅRSMÖTET i HUDIKSVALL den 30 mars**. Det är årets viktigaste möte för medlemmar att påverka verksamheten i föreningen. Skriv gärna en motion om du vill ändra på något. Vi bjuder på mat och redogörelse från en konferens i Prag med olika bröstcancerföreningar i världen. Full reseersättning utgår efter avdrag för egenavgift på 50 kr enligt resepolicy. Vi åker tåg eller buss. Välkomna!

**Yvonne Bäckius - Ordförande BCF Maria Gävleborg**

## Välkommen till Bröstcancerföreningen Marias ÅRSMÖTE MÅNDAG 30 MARS 2020 KL. 18.00

Lokal: Kulturhuset, Hudiksvall

- Årsmötesförhandling
- Förslag till stadgeändringar

Vi bjuder på soppa och kaffe.

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

Kom ihåg att meddela eventuell specialkost.

Resepolicyn gäller med full ersättning sedan 50 kr dragits av för resa till och från mötet med buss eller tåg så långt möjligt.



## Välkommen till Invigning av kansliet

**3 februari kl. 16.00-19.00** av Bröstcancerföreningen Maria  
Gävleborgs nya lokal Södra Centralgatan 10, Gävle  
(f.d. Folkets Hus, ingång från S Centralgatan)

**Öppet hus med cider, mingel och plockgott**

## 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).

## NY ADRESS för BCF Maria från 1 januari 2020 & utökade öppettider

Södra Centralgatan 10 3 tr. (hiss finns) 802 50 GÄVLE. Vårt nya kontor ligger i f.d. Folkets Hus i Gävle. Välkommen att besöka oss:

**Tisdag och torsdag kl. 10.00-13.00. Onsdagar kl. 14.00-16.00 då du kan träffa stödpersoner.**

Vi bjuder på kaffe!

**Nytt telefonnummer 073- 917 39 00**

## Aktiviteter våren 2020



### Föreläsning i Gävle

**Måndag 6 april, klockan 18.00–20.00**

**Lokal: Centralteatern , Drejarsalen (Gamla 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 självvironisk 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.

Missa inte detta tillfälle! Vi hoppas på stor uppslutning! **Sista dag för anmälan är 20 mars** och man anmäler sig genom att ringa kansliet, 073-917 39 00 eller e-post [gavleborg@brostcancerforbundet.se](mailto:gavleborg@brostcancerforbundet.se)



### Alla medlemmar välkomna att resa till Lenas färgrika värld den 10 maj

Lena A Linderholm - en av Skandinavien mest älskade konstnärer skapar sitt unika konstnärliga uttryck med en tydlig doft av Provence. Det är de färgrika och glada tavlorna, textilerna, keramikerna och böckerna som är kännetecknande för Lenas konstnärskap. 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 30/3. Anmälan är bindande. Pris 500 kr/medlem som betalas med anmälan till Plusgiro 8 85 15-2 eller Swish 123 527 99 06 märkt med resa 10 maj 2019, fullständigt namn, ev. allergi, telefonnummer och ort där du kliver på bussen.**

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.

Har du frågor ring kontaktperson Kerstin Lindy-G tel: 070-358 00 11

## 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, Anita Nordin 076-847 40 90

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.

## SPA-resa till Pärnu i Estland 24/8 2020



*Vivianne Bengtson och Inger Nilsson kommer att åka Du kan väl hänga med, ta med din bästa vän, make, fästman, fästmö, partner, syskon, kusin, barn, mamma, pappa, sambo, iblandbo, särbo, delsbo, dumbo, mambo, smygbo eller någon annan du vill resa med.*



7 dagar 5 195 kr åter 30/8

**Tilläggs paket finns t.ex.** Skönhetspaket för ca 900 kr som innehåller, Ansiktsbehandling 45 min, Kroppsbehandling 45 min och Manikyr eller pedikyr 60 min.

I priset ingår:

Båtresa med del i insides 2-bäddshytt (B2-hytt med golvstående sängar) inkl. frukost t/r, bussresa Tallinn-Pärnu t/r, logi 4 nätter med del i dubbelrum, helpension (frukost, lunch och middag) på hotellet från och med lunch ankomstdagen till och med lunch avresedagen, läkarbesök, 3 behandlingar och eller träningar om dagen, tillgång till SPA- och bastucentret måndag-torsdag 06.30-17.00 och fredag-söndag 06.30-22.00, fri tillgång till styrketräningssalen 06.30-15.00, uppiggande morgongymnastik måndag-lördag 08.00, guidad rundtur i Pärnu och till en fabrik samt reseledares tjänster. Vi har alltid en reseledare med på resan, denne tar emot i Värtahamnen dag 1 och tar farväl sista dagen i Värtahamnen.

Tillägg för t. ex bussanslutning, enkelrum, mat på båten fram och åter, avbeställningsskydd, mm

**Bussanslutning:** Från Hudiksvall, Iggesund, Söderhamn, Tönnebro, Gävle, Tierp och Uppsala

Beroende på antal kan påstigning också ske i Hofors, Sandviken och ev. Ockelbo.

**Båten:** Avresa kl 17.30 Värtahamnen Stockholm åter 10.15 Värtahamnen

**I resan ingår också:** En kväll med stadsrundtur i Pärnu fortsatt tur till en Ciderfabrik eller vinfabrik med rundvandring. Åter Tervis kl 21.00. Den som inte vill följa med till fabriken kan stanna i Pärnu efter stadsrundturen.

Här kan du läsa mer: [www.vsperssons.se/sparesor/tervis-halsospa](http://www.vsperssons.se/sparesor/tervis-halsospa)

**Anmäl dig till Inger Nilsson,** [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se) eller 070-678 37 02



## 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!

## Detta händer i Bollnäs/Ovanåker

### Vattengympa i varmt skönt vatten!

Onsdagar kl 17.30 Karlslundsbadet Bollnäs. Start 22 januari.

Om du vill vara med anmäl dig till: Lotta 073-053 67 15 eller Bibbi 07- 633 64 43



### "Rosa café" i Bollnäs och Edsbyn, måndagar kl 14

Ta på dig något rosa, sök upp dina "medsystrar" för en fikastund med trevlig samvaro, småprat och erfarenhetsutbyte. Eftersom det är flera andra aktiviteter under våren blir det bara två träffar den här vintern/våren:

Café Centrum, Edsbyn, 9 mars och Krokanen, Bollnäs, 30 mars



### Onsdag 12 februari kl 13 - STUDIEBESÖK på huvudkontoret för 1177

Kontoret ligger i Bollnäs, i samma hus som polisen. Vi träffas utanför, vid statyn, strax före. Maria Öst tar emot oss och kommer att berätta ALLT om användandet av VÅRDGUIDEN. Det blir ett intressant besök med mycket "nyttig" information om hur vi kan nyttja Vårdguiden på vår dator eller mobil.

Frågor? Hör av dig till Lise-Lotte L. Olsson, 073-053 67 15



### Måndag 24 februari kl 14 gör vi en tillbakablick i tiden och besöker ett NOSTALGICAFÉ i Kilafors

Blir riktigt kul att träffas i en ny del av "vårt område".

Ägaren kommer att berätta om sitt mysiga café. De vill även veta hur många bullar som bör bakas, och vi vill planera för samåkning, så anmäl dig - och gärna någon vän!

Till: Kristina Di Zazzo 076-826 75 26 eller

Liselotte Lindblad Olsson 073-053 67 15, senast 17/2

## Välkommen alla medlemmar till

## Ljuspunktens föreläsning i Bollnäs Kulturhus 17 Mars kl 18

Kvällens tema är **Kost och cancer**. Föreläsare är dietisten Emma Nisukangas och Inger Öberg från Bollnäs har lovat underhålla oss med sång.

Ljuspunktens föreläsningar har under hösten genomförts i Gävle och Hudiksvall.

Regionens cancercentrum (RCC) har gett sitt stöd till projektet och deltagande cancer föreningar är Bröstcancer, Blodcancer, Gyncancer, Mun och halscancer, Prostata samt Cancerföreningen i Gävleborg.

**Alla som är drabbade av någon form av cancer, närstående, eller bara är intresserad, är välkommen att delta denna kväll.**



## Detta händer i Gävle



### Frigörande dans - meditation i rörelse i Gävle under våren.

Mer och mer forskning visar på dansens fördelar för hälsan och då speciellt dans utan krav på prestation. I frigörande dans, dansar du dina egna fria rörelser i medveten närvaro till härlig musik. Du lyssnar inåt och följer kroppens impulser för stunden. Det är helt kravlöst och dansen sker efter dina egna förut-sättningar. Kan utföras liggande, sittande eller stående. Inga förkunskaper krävs! Det är avslappnande, stärkande, återhämtande och passar alla.

Vi dansar barfota eller i lätta skor; ta gärna med en vattenflaska och en filt som du kan ha till avslappningen efter dansen. Ledare är Madeleine Blyckertz, utbildad dansinspiratör 2014 vid Frigörande Dansakademien och har sedan dess lett många kurser.

**Start 22 januari kl 14.00-15.30.** Upplägg: 8 träffar. Deltagaravgift: 500 kr.

Kursen hålls i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, telefon 020-120 28 08.

Lokal: Musikhuset, Spelsalen, vid Centralstationen. 1 mån av plats även drop-in; kostnad 100 kr/gång.

Om du är nyfiken men känner att du vill prova först, om frigörande dans är något för dig, har du möjlighet att delta kostnadsfritt en gång.

Anmälan till både drop-in och prova-på behövs då antal platser är begränsat. Vid frågor om upplägg, anmälan drop-in och prova-på, kontakta dansledare Madelène Blyckertz på mejl: [madelene.blyckertz@gmail.com](mailto:madelene.blyckertz@gmail.com) eller telefon 076 797 97 08

### Sporthuset Gävle erbjuder under våren bl.a.

#### Matlagningskurs med "Må bra" teman

Sporthuset Gävle inbjuder till matlagningskurs med fokus på **hälsosam enkel vegetarisk mat** (ägg och mejeriprodukter kan förekomma) med olika teman som främjar hälsan. Vi träffas en gång i veckan vid **5 tillfällen** och lagar maten tillsammans. Exempel på teman:

- *Mat som stärker kroppens "reningsverk",*
- *Mat som är inflammationshämmande*
- *Mat som gynnar våra goda bakterier*

**FÖRELÄSNING** Vid varje tillfälle blir det en föreläsning om vad dagens lagade mat

gör med våra kroppar. Naturligtvis sitter vi ner och äter den lagade maten tillsammans. Maten vi lagar är också glutenfri. **Omfattning 5 gånger. Pris 1 950 kr**



#### TRÄNINGRESA 26/9-4/10 Träna och må bra med oss i Kroatien



Sporthuset Gävle inbjuder till träningsresa på

**Romana Beach Resort Markarska, Kroatien 26/9 - 4/10**

Vi hälsar välkommen till en vecka fylld med härliga "Må bra aktiviteter" (gruppträning, föreläsningar mm.) sol, bad och god mat. **OBS!** Du behöver inte vara medlem i Sporshuset för att delta på resan. Hela träningsutbudet genomförs av våra **egna instruktörer** vilka kommer att erbjuda gruppträning som ex. **Muskelpass, Cirkelträning, Zumba, Poweryoga, Yinyoga, Vattenträning** samt föreläsningar med tema kost, stress mm Utöver våra egna pass har du även tillgång till **hotellets egna aktivitetsutbud.**

**Pris: 11 400 kr vid anm. senast 15/3 därefter 11 900 kr. Anm. via hemsida [sporthusetgavle.se/traningsresa](http://sporthusetgavle.se/traningsresa)**

#### BUGGKURS

Sporshuset i samarbete med Dansvänner.se inbjuder till Buggkurs "Grund steg 2" på Sporshuset Gävle Strand **Torsdagar kl. 15.30 med start 16 januari**

**Kursen vänder sig till dig med viss buggkunskap, exempelvis genomgången nybörjarkurs.**

**OBS! Vi strävar efter jämna par! Paransökan har företräde!**

Vi parar ihop singelanmälningar med varandra allt eftersom när i tid anmälningarna är gjorda! **5 ggr, pris 700 kr.**



Utförliga inbjudningar hittar du på [sporthusetgavle.se/kurserevent](http://sporthusetgavle.se/kurserevent)

**Anm. och upplysning till Catarina Wikström, Sporshuset 070-792 65 42, [catarina@sporthusetgavle.se](mailto:catarina@sporthusetgavle.se)**



## TRÄNINGSGRUPP I GÄVLE

Nu startar vi en tredje Träningsgrupp med Catharina på Sporthuset i Gävle som personlig tränare=PT. Ta chansen att bättra på din fysiska aktivitet och hälsa. Ingen åldersgräns.

### Här har du möjlighet att under tio veckor

- **träna** då vår PT tar fram övningar utformade för dig, du får stöd och motivation.
- **lära dig** om hur du kan använda redskapen på ett gym och förebygga problem
- **träffa andra** bröstcancerdrabbade och få stöd för återhämtning

Plats: Sporthuset Gävle Strand, Redargatan 11

Tid: Totalt 10 ggr + 10 ggr

Pris: 500 kr sätts in på pg 8 85 15-2

**Start fredag 7 februari. Träningsid 10.30-12.00**

När träningsgruppen är klar erhåller du ett träningskort på 10 ggr så du kan träna på egen hand på Sporthuset.

Anmäl er till [gavleborg@brostcancerforbundet.se](mailto:gavleborg@brostcancerforbundet.se) ange PT grupp

Anmälan senast 30.1.



Här tränar vår PT-grupp på Sporthuset i Gävle under hösten.  
PT är Catharina Wikström.

## LOPPIS på Tullbomsgården, Gävle

Lördag den 25 april mellan kl. 10.00 - 15.00



Vi ordnar loppis på Tullbomsgården till förmån för vår förenings verksamheter.

**Lämna in de saker du vill avvara på fredag 24 april kl. 16 - 18.**

All behållning går till BCF Maria.

Ej sålda varor körs till Gästrikreäturvinnare på återvinningscentralen.

Vid frågor: Ring Susanne Wiklund 073- 544 45 28 el. Elisabeth Hillman 070-234 44 23



I samverkan med andra föreningar på Tullbomsgården

### erbjuder vi **Enkel Yoga**

Vi sitter på stol eller ligger på golvet och gör övningar som visas på en skärm.

Torsdagar 10.30-11.30 Plats: Tullbomsgården

Kostnad: 100 kr för 12 gånger.

Anmäl till Lena Öberg tel: 073-808 60 86 e-post

[mail@lenaoberg.se](mailto:mail@lenaoberg.se) Välkommen!

## Mariabladets manusstopp 1 juni

Vill Du ha med något i Mariabladet till hösten 2020 är **manusstopp måndag 1 juni.**

Skicka det du vill ha med via e-post (gärna som bifogad fil i word dokument) , till [asa.nordin54@gmail.com](mailto:asa.nordin54@gmail.com)

## NY ADRESS för BCF Maria från 1 januari 2020 & utökade öppettider

Södra Centralgatan 10 3 tr. (hiss finns) 802 50 GÄVLE. Vårt nya kontor ligger i f.d. Folkets Hus i Gävle med ingång från Södra Centralgatan.

Välkommen att besöka oss:

**Tisdag och torsdag kl. 10.00-13.00. Onsdagar kl. 14.00-16.00 då du kan träffa stödpersoner.**

Vi bjuder på kaffe!

**Nytt telefonnummer 073- 917 39 00**

## Detta händer i Hofors

### Caféträff - onsdag den 18 mars kl.15.00

för BCF Marias medlemmar i Hofors.

Vi träffas, fikar och umgås på Fiket vid Faluvägen.

Ta gärna med dig en vän eller närstående.

**Varmt välkomna hälsar Ewa Strömberg och Ingrid Andersson.**

**Anmälan senast 16/3 till Ewa, 079-038 10 52**



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 våren 2020

### Tullbomsgården

S. Kopparslagargatan 7, Gävle

#### JANUARI

**Mån 27 januari kl 17.00-21.00**

**Matprat**, inspiration med näringsterapeut Catarina Wikström. Vi börjar med soppa 18.00

#### FEBRUARI

**Mån 10 februari kl. 13.00-15.00**

**Kreativ inspiration.** Om skapande med Ann-Britt Schön och Inger Öberg, med melodier av Barbro Hörberg.

**Tors 6 februari kl. 17.00-19.00 Snackcafé** (prostata)

**Mån 24 februari kl 17.00-21.00**

**Om lymfterapi.** Lymftmassör Anette Bergqvist Kungsbergs Friskvård, med start kl. 18.00

#### MARS

**Mån 2 mars kl. 17.00-21.00**

**Träna må bra och lev.** Om träning och cancer, personligt och inspirerande med Pamela Andersson Alselind, chefredaktör för ToppHälsa. Pamela startar kl. 18

**Tors 5 mars kl. 17.00-19.00 Snackcafé** (prostata)

**Mån 16 mars kl. 17.00-21.00**

**Om hjälpen i livets slutskede.** Palliativa teamet informerar med start 18.00.

#### APRIL

**Mån 20 april kl. 17.00-21.00**

**Om Hildegard av Bingen.** Annika Norin berättar om denna intressanta nunna som verkade på 1100-talet.

**Tors 2 april kl. 17.00-19.00 Snackcafé** (prostata)

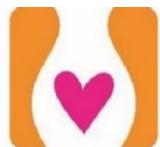
#### MAJ

**Mån 18 maj kl. 17.00-21.00**

**Om rehabilitering.** Dietisten Emma Nisukangas m.fl. berättar om möjligheter för rehab efter slutförd cancerbehandling, med start kl. 18.00

**Måndag 25 maj kl. 10.00-12.00**

Promenad i Hemlingby, avslutning vid grill



## Detta händer i Hudiksvalls Kommun

### 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 avslutar med stretch och avslappning.

Pris för 10 ggr 500 kr. Vill du även gå på fler 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. Kontakta Åsa Nordin för info/anmälan på **070-394 94 05** eller e-post [asa.nordin54@gmail.com](mailto:asa.nordin54@gmail.com).

Vi startar 17 januari men Du kan börja träna med oss när som helst under våren!



### Cafékvällar Spiltan i Hudik kl. 18.00

Brunnsgatan 8, Hudiksvall

**Måndag 27/1, 24/2, 30/3 Årsmöte, 27/4, 25/5 kl. 18.**

Kom gärna med förslag på teman vid våra träffar i Hudiksvall.



### Vattengymna i Delsbo

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

### Vattengympan Hudik

Vattengymna på Hudiksvalls Sjukhus onsdagar kl. 16.15. Vi startar 15 januari. Några lediga platser finns! Anmäl dig till Anita 076-847 40 90. Vi får vara max 15 personer.

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

## HUDIKSVALL Ljuspunkten Kalender våren 2020

### Spiltan

Brunnsgatan 8, Hudiksvall

#### JANUARI

**Onsdag 22 januari kl. 18**

**Om strålning, strålskador samt standardiserade vårdförlopp.** Cancersamordnare Per Fessé

#### FEBRUARI

**Onsdag 19 februari kl. 18**

**Matprat,** inspiration med näringsterapeut Catarina Wikström

#### MARS

**Onsdag 4 mars kl. 18**

**Om rehabilitering,** dietisten Emma Nisukangas berättar om möjligheter för rehab efter slutförd cancerbehandling.

**Onsdag 25 mars kl. 18**

**Om hjälpen i livets slutskede.** Palliativa teamet informerar med start kl. 18

#### APRIL

**Onsdag 22 april kl. 18**

**Om Hildegard av Bingen.** Annika Norin berättar om denna intressanta nunna som verkade på 1100-talet.

#### MAJ

**Onsdag 20 maj kl. 18**

**Kreativ inspiration-** om skapande med Ann-Britt Schön och Inger Öberg, med melodier av Barbro Hörberg.

## Detta händer i Sandviken



### 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: Onsdagar kl 13-14.30 på Plangården, Plangatan11, Sandviken.**

Vårens omgång på sex gånger börjar **29/1**. Om deltagarna vill startar en andra omgång om sex gånger **11/3** med uppehåll för påsk i v 15.

Vi behöver vara **minst sex** deltagare för en klass. Var och en tar med egen matta, kudde och filt.

Pris för sex gånger är 600:-. Beloppet swishas på 0703 82 78 09 eller betalas till bankgiro 176-3515.

*Vi yogar inte för att bli bättre på yoga. Vi yogar för att bli bättre på att leva.*

*Välkommen till min yoga. Margareta*

**Anmälan till Margareta Lindblad, [margareta@willmaguides.se](mailto:margareta@willmaguides.se), tel. 070-382 78 09.**

### Vattengympa träningsbassängen Sandvikens sjukhus

Skonsam och effektiv träning där vi genomarbetar hela kroppen. I ett vattenträningspass ingår uppvärmning, kondition, styrka, rörlighet och stretch. Under passet arbetar de bålstabiliserande (coren) musklerna konstant för att hålla kroppen i position under passet. Allt detta till härlig musik!

**Vi startar 30/1 2020 kl.18.00**

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



### Funktionell träning

Vi är glada att kunna erbjuda medlemmarna i Bröstcancerföreningen *gratis* funktionell träning med friskvårsinstruktören *Ingela Stigenberg* från Gävle. Ingela driver företaget Startskottet och arbetar med förebyggande och stärkande hälsovård. Hon är suverän på att anpassa träningen efter var och ens behov.

Ingela kommer till Plangården på Plangatan 11 i Sandviken varje söndagseftermiddag kl 16. Vi startar **söndagen 2 februari**. Begränsat antal platser. **Anmälan** senast onsdag 29/1 till Margareta Lindblad, [margareta@willmaguides.se](mailto:margareta@willmaguides.se), tel: 070-382 78 09.

### Träffa Lena Orange tisdagen den 18 februari kl 18.

Konsthandverkaren Lena Orange, välkänd i Sandviken-området, tar emot oss i sin nya affärslokal på Köpmangatan 14 i Sandviken. Lena berättar om sig och sin resa till textildesigner och konsthandverkare. Bland hennes produkter finns kläder, inredning, smycken och väskor. Hon handtrycker unika tyger i naturmaterial som linne och bomull. Lena bjuder på fika och dessutom får vi *rabatt* på det vi köper under kvällen. Begränsat antal platser.

**Anmälan senast 6 februari** till Britt-Marie Ståhl, [brittmariesstahl@gmail.com](mailto:brittmariesstahl@gmail.com), telefon 072-229 69 90.

## Detta händer i Söderhamn



**Promenader** varje torsdag från 12 mars - till 28 maj 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 3/2.

Anmälan till Ingeli Lundh 070-298 70 67



## Rapporter från aktiviteter hösten 2019



### Pärnu 2019-09-28

Sitter på bussen på hemväg från Tervis SPA-anläggning i Pärnu. Försöker sammanfatta vad jag varit med om de fyra dagarna som jag och 11 till härliga kvinnor varit på anläggningen.

Det är inte så lätt att hinna med att hitta till tre behandlingar per dag. Dessutom ska frukost, lunch och middag intas. Vi möts i de långa gångarna på väg till eller från behandlingarna och hälsar glatt på varandra, kanske hinner vi byta några ord. Ibland är vi trötta och behöver vila en stund, ibland strålar vi av välmående. Det fanns behandlingar av alla möjliga slag: med värme, lera, paraffin, örter mm. Varje dag ingick en 23 minuters massage. Det fanns också möjlighet – om tiden räckte till – att gymma, simma och bada flera olika sorters bastu.

Inger fixade så vi hade vår egen hörna i matsalen och vid kvällsmålet fanns vi alla på plats och kunde dryfta dagens händelser. Mat fanns det i rikliga mängder och alltid kunde man hitta något som passade. Sopporna var alltid goda och vällagade.

Ett studiebesök på en ciderfabrik hann vi också med. Förväntan var nog inte så stor men där fick vi allt ångra våra förutfattade åsikter. Drycken var närmare champagne än cider och de flesta gick nog därifrån med en kasse med minst en flaska. Dyra var de men ack så goda! Till provsmakningen serverades ost, kex och oliver.

Jag, som deltog i denna resa för första gången måste hälsa och tacka alla för all vänlighet, omtanke och glädje jag mötte. Alla månade om varandra och det fanns alltid ett vänligt ord att dela. /Ann-Christin

### Studiecirkel med utgångspunkt från Bröstcancerboken på Plangården

Margareta Lindblad och Inger Nilsson var cirkelledare vi 5 tillfällen under hösten 2019.

Vi diskuterade olika synpunkter och tankar utifrån några av bokens kapitel. Det var intressant och lärorikt att ta del av varandras erfarenheter och livssituation. Tröstens ord fanns där hela tiden.

Vi blev en liten kamratkrets på 5-7 personer vid de olika sammankomsterna. Vi bestämde att träffas framöver och göra trevliga saker tillsammans. Förhoppningsvis blir detta till glädje för oss alla. Rekommenderas – i studiecirkelform.

/ Annika, medlem i BCF Maria Gävleborg.



## SPA i Högbo

Vi var några stycken med spridd bröstcancer deltog vid SPA-helgen i Högbo Bruk som BCF Maria anordnade den 20-21 september. Viveka Klingenberg (terapeut och socionom) och Yvonne Bäckius ledde oss genom detta dygn. Ett dygn med både högt och lågt känslomässigt. Gemensamt för alla var att man hade en ryggsäck med sig med upplevelser kring sin sjukdom, behandling och resan efter avslutad behandling samt beskedet om spridd bröstcancer. Med beskedet om spridd bröstcancer börjar en ny resa för att göra livet så innehållsrikt som möjligt den tid man har kvar. Givande samtal och delade erfarenheter och kunskaper om sin sjukdom och sin personliga resa med anledning av sjukdomen.

Gemensamt kan man summera att eftervården kan förbättras, t.ex. genom möten och samtal som detta dygn erbjudit. Yvonne och Viveka ledde våra samtal mycket proffsigt att med genomtänkt dagordning. Dygnet avslutades med samtal på lördag förmiddag med förmiddagskaffe. Fredag eftermiddag fick gruppen möjlighet att prova SPA avdelningen på Högbo Bruk med poolbubbel och bubbel dricka.

Den stora överraskningen var en fantastisk fotbehandling gemensamt i gruppen. De två från spa avdelningen som behandlade gruppen fick höra en hel del under den dryga en timmes behandlingen. Även de fick erfarenheter för livet av vad de fick höra av gruppen under behandlingen. Dygnet avslutades med samtal på lördag förmiddag med förmiddagskaffe.

Högbo Bruk serverade oss både en fantastisk lunch, middag och miljö. Platsen kunde inte vara bättre vald för denna träff.

Ett stort tack till Region Gävleborg och Pink Bubble Party i Sandviken som har bidraget ekonomiskt för att göra denna träff möjlig. Även stort tack till Viveka och Yvonne som tog tag i att arrangera detta dygn.

Vi som var med vill tacka stort till alla som gjort det möjligt att vi fick vara med om detta fantastiska dygn. /Stort tack från Kristina, Solveig, Ing-Marie, Marie, Camilla



**Kvinnor med spridd bröstcancer har nu startat en grupp som kommer att fortsätta träffas. Är du intresserad så hör av dig till Yvonne Bäckius.**



I december fick vi det sorgliga beskedet att Camilla inte längre finns med oss. Hon tillförde livsglädje och energi till vår grupp. Hon fattas oss. /Yvonne

## Rehab vid Hälsohemmet Masesgården Bröstcancerförbundet



### Mitt i livet, spridd cancer

Den 1-6/12 2019 samlades bröstcancerkvinnor med spridd cancer på Masesgården, Leksand-Grytnäs Samtalsgruppen 2 tim vid 4 tillfällen. Övriga aktiviteter under veckan var Kroppslig hälsa; Ämnesomsättningen;

Lymfsystemets funktion (självhjälp genom massage); Stresshantering; Ekologisk hudvård (+produkter), Kost-vegetarisk, m.m. Dessutom vattengympa, simning, träningspass i gymnasal lätt och "mer intensiv träning", promenader i omgivningarna med vacker natur i och runt Masesgården.

Maten är vegetarisk och vällagad med fantastisk variation av färska råvaror. Kunnig och trevlig personal överlag. Trevligt bemötande.

Det fanns tid att samtala med varandra såväl under måltiderna som vid bassängen. Byta erfarenheter, tips och att även ge ett trösten ord. I samtalsgrupper blev det djupare samtal. Även enskilt samtal erbjöds ca 45 min långt. Det finns olika kurser med olika inriktning beroende på vilket stadium man befinner sig i.

Se hemsidan bröstcancerförbundet.se.

Jag rekommenderar detta/ Annika T medlem i BCF Maria Gävleborg



## Rosa oktober 2019

### Pink Bubble Party



Lördagen den 26 oktober anordnades årets Pink Bubble Party på The Church i Sandviken.

Förra årets insamling resulterade i över 50 000 kr till vår lokala förening.

I år slogs den summan och Bröstcancerföreningen Maria får över 60 000 kr till våra verksamheter!

Jennie Palmberg och Elin Gyllenhammar representerade Brf Maria under kvällen och sålde bl. a Rosa band. Gästerna på Pink Bubble Party fick förra årets bidrag använts till; t.ex. Må bra-helgerna i Högbo och i Hälsingland samt träning med personlig tränare på Sporthuset i Gävle. Må bra-helgerna har uppskattats mycket av deltagarna. Dessa har innehållit träning, föreläsningar och trevlig gemenskap med kvinnor i samma situation.

**Vi tackar för allt stöd vi fått genom det privata initiativet Pink Bubble Party och Malin Gilles arbete!**

**Under oktober var vår förening representerad vid flera olika arrangemang i hela länet, där vi informerade om bröstcancer och sålde rosa bandet samt våra egna produkter.**



Affischer som uppmärksammar bröstcancer månaden.

Dessa bilder satt på alla Gävles bussar under rosa oktober 2019 i två veckor.



Några bilder från Gävle och Hudik där vi är på gång att klä träderna i rosa!

Några exempel från Hudik när vi informerade och samlade in pengar till förmån för bröstcancerforskning och verksamheter i länet.

Olga Del Val Munoz föreläste om spridd bröstcancer den 1 oktober i Gävle



### Detta hände under hösten 2019 i Bollnäs/ Edsbyn



#### Afternoon Tea på Panesgården i Edsbyn

Tjugo hungriga damer fick njuta av vacker miljö och Rose-Maries delikata bakverk. Proppmätta blev vi och ändå blev det sååå mycket kvar av matbröd, snittar, tårter, små bakverk, marmelader och inte minst hemmagjord Clotted cream! Mums! Vi kommer gärna tillbaka.

#### SuperSäljare Sonja

Under oktober månad har Sonja, med kompis Gerd, flängt runt i närområdet Bollnäs – Alfta – Edsbyn med klämbrost, försäljning och information om bröstcancer och BCF Maria.



#### Vattengympa

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



## Detta hände under hösten 2019 i Hudiksvall

### Må Bra Helg i Fönebo/ Shantiland



I början av september samlades några medlemmar i Fönebo, Bjuråker för Må Bra dagar i naturskön miljö.

Där fick vi växtbaserad god och mättande mat. Vår kock, Gunilla Matura Blom/ Blommans kök, pratade även om vad kost betyder för oss.

Under lördagen ledde Felicia Öjemark oss i olika gymnastiska övningar, lika peppande som vanligt!

På lördag kväll samlades vi på Shantilands spa där Elisabeth Sandström ledde oss i lite allsång. Söndagen inleddes med promenad (med prat) och därefter Jinyoga med Carin West.

### Jumpingfitness Light

Ett gäng medlemmar, sugna på motion, träffades på Träningsvarvet under hösten 2019. Vi körde jumpingfitness light med styrka och balans. Denna träning är enormt rolig och även skonsam för leder. På mattan hoppar man inte utan trycker nedåt. På bilden ser ni vår inspirerande ledare Felicia Öjemark.



### Vattengympa

Vid 10 tillfällen under hösten har glada badbrudar träffats på Hudiksvalls Sjukhusbad med 10 - 14 glada deltagare/gång under ledning av Kerstin Edmundsson.



### Gemensam middag

I mörka oktober träffades ett stort antal medlemmar för gemensam middag på Hudiksvalls kock- och serveringsskola. Där erbjöds en trerätters middag som verkligen smakade underbart! Otroligt hur duktiga kockar de utbildas till. Ett arrangemang vi gärna gör om!



### Cafékvällar

Fyra kvällar, sista måndag i månaden från augusti till november träffas 18-27 deltagare/gång. Diverse teman på kvällarna men viktigast av allt är samvaron. Bilden bredvid är från höstens sista träff med gröt, skinka och julklappsbyten.

### Kraften i andetag - medveten andning

Under hösten har en grupp träffats i en cirkel om medveten andning under ledning av Karin Törnkvist, diplomerad andningspedagog. Där har vi fått lära oss grunderna med olika sätt som ger medvetenhet i stunden, ökad syresättning samt kraft i själen. Det ger även möjlighet att själv ta initiativ för att slappna av och minska stress.

Detta har varit en mycket bra cirkel för alla oss som deltog och möjlighet finns att starta upp fler eller på andra orter nära Hudik.

Hör av er till mig om intresse finns: Åsa Nordin, asa.nordin54@gmail.com



### Har du bytt mejladress eller får du ingen 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!



## 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**

## 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



### Vill Du vara med på studiecirkel, 5 ggr?

**Studiecirkel "Kick för livet"** om stress, kost, livsstil, mindfulness - att komma igång. Dag- eller kvällstid efter önskemål

**Studiecirkel för anhöriga.** Cirkel om att leva i cancers närhet 5 ggr tillsammans med anhörigstöd i Gävle, Marie Bengtsson  
Anmälan till [lenaoberg50@gmail.com](mailto:lenaoberg50@gmail.com).

## Spännande resa i höst?



Vi försöker planera in en resa med övernattnig i höst. Målet är Värmland med stopp i bl.a Mårbacka och Galleri Sandgrund Lars Lerin. Vi får återkomma när planerna gått i lås.

**Håll ögon och öron öppna!**

## NY 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.

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.

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



**Ett stort TACK** till Kauko och Leif på ABF Gästrikebygden, Lars Bäckius och Fred Funcke, Folkets Hus Fastighet i Gävle i samband med vår flytt från sjukhuset och inflyttning på Södra Centralgatan 10. Er insats var till mycket stor hjälp.

**Ett stort TACK** till Pink Bubble Party, Skandiamäklarna i Gävle och Sporthuset i Gävle för ert stöd och bidrag till vår bröstcancerförening.

**Ett stort TACK**, till alla er som skänkt proteser, peruker mm. till våra medsystrar i Estland. **TACK** också till VS/Perssons bussar som utan kostnad för föreningen transporterat dessa till Tallinn. **Vi gör nu ett uppehåll med insamlingen så medlemmar kan inte skänka proteser m.m. till kansliet.**

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 annan nyttig info.

### 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 [gavleborg@brostcancerforbundet.se](mailto:gavleborg@brostcancerforbundet.se)



### 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.

## 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

### [www.brca.se](http://www.brca.se)

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

### [www.brostdancerforbundet.se](http://www.brostdancerforbundet.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:

### [gävleborg.brostdancerforbundet.se](http://gävleborg.brostdancerforbundet.se)

Bröstcancerföreningen (BCF) Maria Gävleborg, din lokalförening

## 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)

## Mariabladets manusstopp 1 juni

Vill Du ha med något i Mariabladet till hösten 2020 är **manusstopp måndag 1 juni**. Skicka det du vill ha med via e-post (gärna ett word dokument) , till [asa.nordin54@gmail.com](mailto:asa.nordin54@gmail.com)

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

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 något vettigt och intressant om vi inte har din mejladress



## Hör av dig till kansliet!

Alla medlemmar önskas en härlig vår och sommar.

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. hiss finns (f.d Folkets Hus)

## Styrelsen fram till årsmötet 30 mars 2020

Organisationsnummer 885001-3197

<b>Ordförande</b>	Yvonne Bäckius	ybackius@hotmail.com	070-247 74 85
<b>Vice ordf.</b>	Lena Öberg	lenaoberg51@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	brittmariesstahl@gmail.com	072-229 69 90

### 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
Margareta Lindblad	margareta@willmaguides.se	070-382 78 09
Gunlis Stark	gunlis56@hotmail.com	070-283 86 79

### 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).  
Öppet tisdagar och torsdagar k l. 10.00 -13.00, onsdagar kl. 14.00-16.00 då du kan träffa stödpersoner.

### Revisorer

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

### Valberedning

Liselotte Lindblad-Olsson	borjelotta46@gmail.com	073-053 67 15
Sonja Rask	sonja44rask@gmail.com	070-268 78 57
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>EDSBY</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.