

MARIA-BLADET



Hösten 2019



BCF Maria



E-postadress: gavleborg@brostcancerforbundet.se
Telefon till kansliet: 026-14 31 80

Medlemsavgiftens nya konto: Bankgiro 5178-0526


VÄLKOMMEN TILL BRÖSTCANCERFÖRENINGEN Maria´s ÅRSMÖTE

30 MARS 2020 KL. 18.00

Plats: Hudiksvall - Se kommande Mariabladd!
Årsmötesförhandling

Vi bjuder på lättare mat och kaffe.
Anmäl till kansliet 026-14 31 80 eller
gavleborg@brostcancerforbundet.se

Resepolicyn gäller med viss ersättning för resa till och från mötet.



Se sid 12 på
projektet
Ljuspunktens
program



Innehåll	sid
Ordförande har ordet	3
Samtalsgrupp, Vikten av träning	4
Naturläkemedel - risk för bröstcancerpatienter	4
Föreläsning om Bröstcancervården i länet	5
Må Bra-helg	5
SPA-helg för dig med spridd bröstcancer	6
Må Bra-helg för dig under 50 år	6
Vattengymnastik i länet	6
SPA-resa till Pärnu	7
Detta händer i Bollnäs/Ovanåker	7
Detta händer i Gävle	8
Detta händer i Hudiksvall	8-9
Detta händer i Sandviken	9
Detta händer i Söderhamn	9
Rapporter från olika aktiviteter våren 2019	10-11
Presentation av nya styrelsemedlemmar	11
Ljuspunkten i Gävleborg	12
Patientnämnden, CancerRehabFonden, Rosa Bandet	13
Hemsida och Facebook	13
Resepolicy, Bröstcancerfonden, Kansli info	14
Bra Länkar, Sponsorer, Manusstopp	15
Lista Styrelse, revisorer, valberedning, stödpersoner	16

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

Ordförande har ordet



I slutet av mars hade vi vårt årsmöte i Gävle med sedvanlig årsmötesförhandling. Vår gäst och mötesordförande var riksdagsman Patrik Lundkvist från Sandviken, som höll i årsmötet. Han berättade sedan om sitt arbete i riksdagen som ung och ny riksdagsman 2014. Han har suttit i skatteutskottet i Riksdagen.

Mötet valde in fyra nya ledamöter i styrelsen vilka var Ewa Hillman-Persson från Gävle, Gunlis Stark, Iggesund, Margareta Lindblad, Sandviken och Elisabeth Hillman, Gävle. Jag tycker det är roligt med nya ledamöter och dessa kommer att tillföra vår styrelse nya idéer och perspektiv. Samtidigt så avtackades fem ledamöter, vilka var Sonja Rask, Liselotte Lindblad-Olsson, Ann Klang, Solveig Ståhl och Åsa Magnusson. Det är naturligtvis tråkigt när ledamöter slutar men samtidigt får vi vara tacksamma för den tid som dessa personer lagt ner på vår förening. Och roligt att se att vi kan återbesätta platser när det klagas på svårigheterna att rekrytera personer till förtroendeuppdrag.

Vår tidigare redaktör för Mariabladet, Inger Nilsson har också avslutat sitt uppdrag med flaggan i topp. Vi har tackat av Inger för mångåriga insatser i vår förening, i styrelsen, på kansliet, som redaktör för Mariabladet mm. Hon lämnar ett stort tomrum som vi nu håller på att fylla igen. Till Mariabladets redaktion har utsetts en grupp på tre personer, Lena Öberg, Kerstin Lindy-Gustavsson och Åsa Nordin. Jag önskar dem lycka till i sitt uppdrag. Jag uppmanar er alla att bidra genom att skicka in små rapporter från verksamheten till tidningen.

Under våren fick vi en glädjande uppgift att vår förening är en av få föreningar i Bröstcancerförbundet som ökar sitt medlemstal. Det har vi gjort de senaste sex åren.

Lite om kommande aktiviteter som är bra att hålla ögonen på. Under september blir det en Må bra helg för Unga gruppen under 50 år i Högbo, som avslutning på det projekt vi haft med samtalsstöd och gruppträffar för yngre kvinnor med bröstcancer.

En Må bra helg för alla medlemmar blir det i Hälsingland med träning, kost och stresshantering. Läs mer om den längre fram i tidningen.

Bröstcancer är en av de vanligaste formerna för cancer. Det är en sanning som sprids. Den ospridda sanningen är däremot att 1 500 kvinnor i Sverige varje år insjuknar i spridd bröstcancer, en cancer som spridit sig till andra delar av kroppen. I vårt län uppskattningsvis 15 - 20 kvinnor varje år. Vad dessa kvinnor behöver är mer uppmärksamhet vad gäller deras behov av en rehabiliteringsplan för att kunna leva så bra som möjligt både fysiskt och psykiskt. Tyvärr uppvisar vården stor brist i detta hänseende. Bröstcancerförbundet har initierat ett projekt i början av året i syfte att uppmärksamma behovet av bättre rehabilitering. Vi i BCF Maria kommer därför att uppvakta politikerna i denna fråga under oktober månad. Innan dess kommer vi att samla de kvinnor i vår förening med spridd bröstcancer som vill delta i en egen Må bra helg i Högbo. Det blir en mindre grupp som kommer att försöka komma fram till vad vi i BCF Maria kan göra tillsammans för mer stöd och rehabilitering. Inbjudan har gått ut till medlemmar i BCF Maria.

Bra kost, lite motion, ingen rökning, måttlig alkohol, och ett socialt aktivt liv är nycklar till ett bra liv. Vi i BCF Maria försöker på olika sätt bidra till detta genom vår verksamhet. Välkomna till en spännande höst. Till våren planerar vi en härlig resa igen. Allt gott till er alla.

Yvonne Bäckius
Ordförande i
BCF Maria Gävleborg

Vill du vara med i en samtalsgrupp?



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

Vi stödpersoner kan ordna samtalsgrupper på flera orter i länet.

Tre tillfällen med minst tre deltagare.

Hör av dig till mig, Lena Öberg via telefon 073-808 60 86

eller e-post lenaoberg50@gmail.com eller kan du anmäla intresse till

kansliet tel. 026-14 31 80.

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)

Träning viktig under och efter cancerbehandling



En förlamande trötthet. Muskelvärk och illamående. Att gå igenom en cellgiftsbehandling är tufft.

– Men tränar man minskar symptomen avsevärt, säger Yvonne Wengström, professor vid Karolinska institutet. En forskningsrapport kom från Karolinska institutet i augusti förra året. Yvonne Wengström är säker på sin sak: Att träna under en pågående cellgiftsbehandling är inte bara okej, utan något vården absolut bör rekommendera – av fysiska skäl.

– Vården rekommenderar ofta vila, men resultaten talar sitt tydliga språk. Många patienter lider av svår trötthet, illamående, muskelvärk, andfåddhet och sömnsvärigheter, symptom som minskade avsevärt med träning. Dessutom höll de tränande patienterna vikten.

– Det finns studier som visar att det kan vara viktigt för att minska risken för återfall. I snitt går patienterna upp 5 - 7 kilo under en cancerbehandling. Det har patienterna i studien inte gjort.

Naturläkemedel och kost, potentiell risk för bröstcancerpatienter?

Interaktion mellan naturläkemedel och bröstcancerbehandlingar är till stora delar ett outforskat område.

Det man hittills vet är att vissa naturläkemedel interagerar med tamoxifen, aromatashämmare och möjligen befrämjar tumörtillväxt. Man vet också att vissa naturläkemedel hindrar t.ex. Taxaner och Cyklofosamid att bryta ner cancerceller.

Det är inte att rekommendera att ta naturläkemedel i alla lägen - kolla med din doktor!

Naturläkemedel	Interaktioner
Johannesört	Minskar effekten av cytostatika
Grapefrukt	Tamoxifen
Vitlök	Tamoxifen, anastrozol, letrozol, via inhibition av CYP2E1
Ginko biloba	Tamoxifen, anastrozol, letrozol, cyklofosamid, platinumanaloger, alkylerande medel, taxaner, via inhibition av CYP3A4 och CYP2C19
Echinacea	Tamoxifen och taxaner, via induktion av CYP3A4
Soja	Tamoxifen, anastrozol, letrozol, stimulerar ER-positiva bröstcancercellers tillväxt, negerar effekten av tamoxifen, patienter som behandlas med tamoxifen bör avrådas från soja
Ginseng	Tamoxifen, anastrozol, letrozol, stimulerar ER-positiva bröstcancercellers tillväxt, antagonist till tumörtillväxthämning från bl.a. tamoxifen, via inhibition av CYP3A4
Valeriana	Tamoxifen, anastrozol, letrozol, cyklofosamid, via inhibition av CYP2C9 och CYP2C19
Fytoöstrogener exkl. soja	Ökad bröstcancerriks, stimulerar ER

Aktiviteter hösten 2019

Välkommen till föreläsning om behandling och frågor inom bröstcancervården i Gävleborg.



Föreläsning av Olga Del Val Munoz som är onkolog och överläkare vid Onkologmottagningen vid Gävle sjukhus. Hon har arbetat med cancerbehandling länge och även forskat inom detta område. Hon har lång erfarenhet av att möta personer med bröstcancer.

Tid: Tisdag 1 okt. 2019 kl. 18.00-20.00

Plats: Tullbomsgården, Gävle bakom fd. Folkets Hus. 7 min. gång från station. Kaffe/te & smörgås 30 kr.

Vi vill gärna att medlemmar från hela länet deltar då föreläsningarna av läkare är mycket informativa och lärorika. Vår Resepolicy medger reseersättning om du har kostnader för att ta dig till mötet från andra orter än Gävle. Ej länskort.

Anmäl dig senast den 25 sept. till kansliet på e-post: gavleborg@brostcancerforbundet.se eller på telefon 026-14 31 80.

Må Bra-helg för alla medlemmar

i Fönebo, Bjuråker 14 - 15 september 2019

Med fokus på förebyggande hälsa, träning, vegetariskt, glutenfri och hemlagad kost. Vi håller till på Shantilands gård som ligger vid natursköna sjön Dellens norra del.

Vi startar på lördagen kl. 10 med samling och avslutar helgen kl. 14.

Här har du under två dagar möjlighet att

- träna, i möjligaste mån utomhus
- yoga
- äta hemlagad vegetarisk kost
- träffa andra bröstcancerdrabbade och få stöd för återhämtning och förebyggande hälsovård.

Vi i BCF Maria Gävleborg ser fram emot att ha en härlig Må Bra-helg tillsammans med dig! Det finns möjlighet till boende (gemensamt) för totalt 20 personer, först till kvarn gäller.

Adressen är Fönebo 350, Bjuråker.

Kostnad: 700 kr/person med boende, 100 kr extra om du inte tar med lakan/ handdukar själv. I övrigt

är det "All Inclusive" dvs träning, föreläsning, kost och logi. Betalning sker i samband med anmälan till pg. 8 85 15-2 eller swish 123 527 999 06. Må Bra-helgen är öppen för alla medlemmar i BCF Maria. Resan Till Fönebo betalas av deltagarna själva.

Anmälan senast 26 augusti till

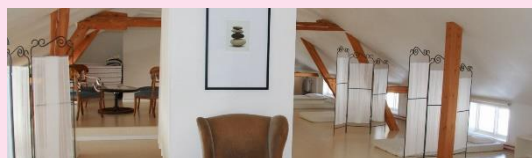
asa.nordin54@gmail.com Ange: Må Bra kurs, namn, adress, e-post, mobilnummer och operationsår samt om behov finns av specialkost.

Bindande anmälan – betala genast anmälningsavgiften, se konton ovan.

Programmet kommer att läggas ut på hemsidan.

Frågor och funderingar till:

Åsa Nordin tel. 070-394 94 05 eller asa.nordin54@gmail.com



SPA för Dig som har spridd bröstcancer den 20 - 21 september!

Medicinska framsteg gör att allt fler lever med kronisk bröstcancer och rehabilitering är avgörande för livskvaliteten. BCF Maria vill bidra till att förbättra livskvaliteten för våra medlemmar med spridd bröstcancer och bjuder därför in just Dig till SPA-dagar på Högbo Brukshotell fredagen 20.9 kl.11.00 till lördag 21.9 kl.12.30. Syftet är gemenskap, återhämtning, erfarenhetsutbyte.

Programmet kommer att innehålla samtal, bad, bubbel och relax. Under dagarna deltar Viveka Klingenberg, erfaren terapeut och socionom. Dessutom serveras god mat på Högbo Brukshotells restaurang. Max åtta deltagare som är medlemmar i bröstcancerföreningen. Du betalar 500 kr i egen avgift för del i dubbelrum. 500 kr extra för enkelrum. Resan till Högbo utanför Sandviken står du för själv.

Programmet kommer att innehålla samtal, bad, bubbel och relax. Under dagarna deltar Viveka Klingenberg, erfaren terapeut och socionom. Dessutom serveras god mat på Högbo Brukshotells restaurang. Max åtta deltagare som är medlemmar i bröstcancerföreningen. Du betalar 500 kr i egen avgift för del i dubbelrum. 500 kr extra för enkelrum. Resan till Högbo utanför Sandviken står du för själv.

Skriftlig anmälan senast den 28.8 till Yvonne Bäckius på ybackius@hotmail.com där du anger namn, födelse- tal, telefon och operationsår. För frågor ring 070 - 2477485. Avgiften inbetalas till pg 8 85 15-2 efter anmälan.



Till Dig som har bröstcancer och är yngre än 50 år!

Du inbjuds till en "Må bra helg" den 21 - 22 september på Högbo Pensionat- Skommarsgården för yngre medlemmar som drabbats av bröstcancer.

Helgen genomförs i samarbete med BCF Marias Unga grupp och Sportheruset i Gävle. Syftet med helgen är gemenskap, återhämtning, inspiration och fylla på energi i både kropp och själ. Programmet innehåller pass med cirkelträning, yinyoga, styrkeövningar, kostföreläsningar och god hemlagad vegetarisk kost.

Kostnad 500 kr/person med del i dubbelrum. Inga enkelrum finns. Priset är "all inklusive" dvs. träning, föreläsningar, kost och logi. Betalning sker i samband med anmälan till pg 8 85 15-2.

Må bra helgen är öppen för medlemmar i BCF Maria Gävleborgs Unga gruppen! Resan till Högbo betalas av deltagaren själv. Begränsat antal deltagare till 20 personer.

Anmälan senast 23/8 till Elin_Gyllenhammar@hotmail.com

OBS! Om du har någon du vill dela rum med vill vi att du anger det i anmälan.

Om ni har några funderingar, hör då av er till

Jennie Palmberg 070-471 40 60, jennietherese@gmail.com

Elin Gyllenhammar mobil 070-324 60 77, elin_gyllenhammar@hotmail.com



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, Kerstin Edmundsson 070-203 32 37

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 28/9 2019

7 dagar 5 195 kr åter 4/10

På Tervis ingår: Rum med helpension och inträde till SPA- och bastucentret 06.30-17.00, morgongymnastik, grundläggande hälsoundersökning och goda råd från läkare. 3 behandlingar eller träningar om dagen efter läkarens rekommendationer.



Nytt för i år: Kl 18.00 stadsrundtur i Pärnu fortsatt tur till en Ciderfabrik med rundvandring och där bjuds vi på diverse smakprover och det ges möjlighet till inköp på plats. Pris ca 10 € per flaska, ca 8%. Åter Tervis kl 21.00. Den som inte vill följa med till Ciderfabriken kan stanna i Pärnu efter stadsrundturen.

Tilläggs paket finns t. ex: Skönhetspaket för 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 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, välkomstkaffe, guidad rundtur i Pärnu 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 enkelrum, mat på båten fram och åter, avbeställningsskydd, mm

Bussanslutning, gå in på: www.vsperssons.se/sparesor/tervis-halsospa

Anmäl dig till Inger Nilsson, inger.nilsson@comhem.se eller 070-678 37 02



Detta händer i Bollnäs/Ovanåker

Vattengympa i varmt och skönt vatten Bollnäs, Karlslund, onsdagar kl. 17.30

Anmälan till Bibbi 070 633 64 43 eller Lotta 073 053 67 15



"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.



Café Centrum, Edsbyn 16/9, 4/11
Afternoon Tea Panesgården 6/10
Krokanen, Bollnäs, 30/9, 21/10

Afternoon Tea på Hälsingegården Panes i Edsbyn Söndag 6 oktober kl 14

Vi bör vara minst 15 gäster och din anmälan bör vara hos oss senast 23 september för att Rose-Marie ska hinna planera, handla och laga allt det goda som vi ska få äta av. Så – ta med din familj, dina vänner och bekanta! Pris 180 kr betalas på plats.

Anmälan senast 23 sept till: Sonja Rask 070 268 78 57 eller Lise-Lotte L Olsson 0730 53 67 15



Intresserad av styrketräning?

Kom i så fall till IP Edsbyn tisdagar kl 10! Vi är några från BCF Maria som brukar träna där då. Vill du veta mer? Hör av dig till: Lise-Lotte L Olsson, 0730 53 67 15

Detta händer i Gävle se även Ljuspunktens aktiviteter på sid 12

Gå med i en träningsgrupp på 6 - 8 personer med Catharina på Sporthuset som Personlig tränare=PT

Här har du möjlighet att under tio veckor

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



Plats: Gävle Strand, Redargatan 11

Tid: fredagar kl. 10.30- 12.00

Totalt 10 ggr x 10 ggr

Pris: 500 kr sätts in på pg 8 88 15-2

Start v 37, fredag 13.9

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

Har ni några frågor, hör då av er till mig, Yvonne Bäckius på telefon 070-247 74 85 som ni också anmäler er till på ybackius@hotmail.com Anmälan senast 1.9 och ange operationsår.

Hår- och sminkvård 5 september i Gävle



Välkommen till en inspirerande kväll torsdag 5 sept. kl. 17 på Tullbomsgården.

Stina från Popp i Topp kommer med tips om peruker, hairtalk mm.

Bodyshop kommer med tips om bra hudvård mm.



Detta händer i Hudiksvall se även Ljuspunktens aktiviteter på sid 12

Träning Jumpingfitness light med styrka

Träning i Hudik startar fredag 16 augusti kl.10.30 på Träningsvarvet. Vi kommer att köra ett 30 min pass med jumpingfitness light, därefter styrka i olika maskiner/stationer innan vi avslutar med stretch och avslappning. Pris för 10 ggr 500 kr. Vill du 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) Kontakta Åsa Nordin för info/**anmälan på 070-394 94 05 eller e-post asa.nordin54@gmail.com. Du kan börja träna med oss när som helst under hösten!**



Vattengympa

Onsdagar kl 16.15 på Hudiksvalls sjukhus. **Vi börjar den 25 september.**

Anmälan till ledaren Kerstin Edmundsson 070-203 32 37.

Vi får vara max 15 stycken i bassängen.

Hälsningar Kerstin

Ett glatt vattengympagång från Hudiksvall.



Cafékvällar Spiltan i Hudik kl. 18.00

Brunnsgatan 8, Hudiksvall
Måndag 26/8, 30/9, 28/10, 25/11 kl. 18.
Kom gärna med förslag på teman vid våra träffar i Hudiksvall.



Kraften i andetag

Karin Törnkvist, diplomerad andningspedagog, startar i höst en kurs för intresserade medlemmar med start **måndag 18 augusti kl. 18** på Spiltan. Med rätt andningsteknik kan du själv motverka stress, såväl psykisk som kroppslig. Andningen är viktig även för avslappning, sömnen och stimulering av lymfan. Totalt 6 tillfällen för 500 kr. Du betalar 100 kr/gång och behöver inte gå alla sex gånger - det avgör du själv. Max 15 personer. Anmäl till Åsa Nordin, asa.nordin54@gmail.com eller 070-394 94 05.

Detta händer i Sandviken

Vattengympa

Vi kommer att ha vattengympa på Sandvikens Sjukhus torsdagar kl.18.00 med start den 5 september
Anmälan sker till mig Eva Jäderberg tel.070-293 31 33



Satyananda Yoga med Margareta Lindblad

Min yoga följer traditionen i Satyananda Yoga, en klassisk form av den indiska yogan som passar alla behov. Det krävs inga förkunskaper i yoga men även för de som har erfarenhet är det välgörande att delta. Kursen är uppbyggd som en process där vi succesivt bygger vidare på de övningar som vi gått igenom på tidigare lektioner.

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.

Genom att samtidigt praktisera yoga, djupavslappning och meditation utvecklas en djupare förståelse av de inre mekanismer som styr våra handlingar. Förändringen, i den mån den behövs, sker sedan spontant genom växande insikt och inre mognad.

Vi håller på 1,5 timme. Tag med egen matta, filt och gärna kudde.

Onsdagar kl 13.00-14.30 på Plangården, Plangatan 11. **Vi startar första omgången 4/9** uppehåll 2/10 (SPA-resa till Pärnu) och slutar 16/10. **Nästa omgång börjar 30/10** och slutar 4/12. Minst 6 deltagare.

Pris för sex gånger 600 kr. Beloppet swishas på 070 382 78 09 (skriv avsändare) eller till bankgiro 176-3515.

Anmälan till Margareta Lindblad margareta@willmaguides.se eller 070-382 78 09.

Detta händer i Söderhamn

Promenader

varje onsdag start fr o m 11 september t o m 20 november.

Tid: kl 17.00 träffas vi under viadukten vid trapporna till Östra Berget, Järntorget och promenar ca 1 timme sen fikar vi på Wayne's Coffee, de som vill.

Ingen anmälan. Alla är välkomna

Funderar ni på något så ring till mig. Kerstin Lindy-Gustavsson. Tel 070-358 00 11



Studiecirkel om bröstcancerboken på ABF tisdagar kl 16.00

Cirkelledare: Kerstin Lindy-Gustavsson

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

Vi startar så snart det blir deltagare

Rapporter från aktiviteter våren 2019

Från Cancerföreningarnas dag den 1 juni 2019 på Stortorget i Gävle

Medverkade gjorde förutom vi i Bröstcancerföreningen Maria Gävleborg, GynCancer-Föreningen Gävleborg, Mun och Hals Cancerföreningen i Gävleborg, Prostataföreningen Gävleborg.

Roger Andersson sjöng och spelade.

Cancersamordnaren Region Gävleborg Per Fessé fanns på plats för att svara på frågor. Det blev en kall försommardag med många regnskurar.



Vårens Styrelseutbildning

hölls på Radisson Blue Hotell i Solna. Från Bröstcancerföreningen Maria deltog Gunlis Stark. Hon tyckte det var tuftt med mycket information men mycket givande! Utbildningen gav en större insikt och förståelse för hur förbundet och fonden fungerar och arbetar, samt hur vi i vår förening och styrelse bör arbeta på bästa sätt.

Deltagarna var från hela landet och vid mat och fikastunder utbyttes många tankar och idéer! Hotellet som ligger vackert vid Hagaparken och Bråviken erbjöd fina strövområden för den som ville sträcka på benen!

Text och bild: Gunlis Stark



Dagstur på Ålandshav

Den 16 maj deltog 72 medlemmar i Bröstcancerföreningen Maria's dagstur på Ålandshav.

En vacker försommardag där vi bjöds på god mat och trevlig samvaro.

Detta hände under våren 2019 i Hudiksvall

Jumpingfitness Light

Ett gäng damer, sugna på motion, träffades på Träningsvarvet 10 ggr fr den 11 jan.

Vi körde jumpingfitness light en halvtimme och därefter styrketräning i stationer. Det finns många olika redskap och vi fick lära oss hur vi kunde bättra på våra muskler. Sedan körde vi på och efteråt kändes det jätteskönt. På bilden ser ni vår inspirerande ledare Åsa Björke.



60+ mässa i Hudiksvall 24 - 25 april

Vid mässan i Hudik var det som vanligt stort intresse för våra produkter. Anitas barnbarn Liam ville dra sitt strå till stacken och gick tillsammans med mormor och samlade in pengar till vår förening, både med bössa och swish. Vi kan verkligen rekommendera er att ta med barnen!

Vattengympa

Vid 10 tillfällen under våren har glada badbrudor träffats med 10 - 14 glada deltagare/gång.





Cafékvällar

Fem kvällar, sista måndag i månaden i januari till och med maj med 18-27 deltagare/gång. Apoteket har informerat vid ett tillfälle. Karin Törnkvist pratade om hur man med hjälp av andningen kan hjälpa mot stressreaktioner i kropp och själ.

Britt och Margith dukar upp fikaten med både mackor och godbitar till självkostnadspris vid våra cafékvällar.

Iggesundsrevyn

Den 9:e februari var vi ett gäng från Bröstcancerföreningen Maria som besökte Iggesund Folkets Hus där revyn "X-tra allt" gick av stapeln. Under 3 timmar i fullsatt salong skrattade och applåderade vi dessa underbara artister. Skratt musik och dräpligheter mår alla bra av - det blir en riktig vitaminkick!



Presentation av nya styrelsemedlemmar

Gunlis Stark



Nyinvalid som suppleant i styrelsen sedan årsmötet 2019.

Jag bor i Iggesund, men tillbringar mycket av min tid i Färila hos min särbo och under sommaren i min sommarstuga vid Iggesundsfjärden. Jag har två söner och en dotter samt en dotterdotter. Jag är utbildad kock men fick avbryta den banan när jag fick muskelreumatism. Efter det har jag jobbat som Mäklarassistent och som kontorist på ett åkeri!

Vid mammografin våren 2018 upptäcktes min bröstcancer, och en "tårtbit" opererades bort i april samma år. Därefter följde 18 veckors cytotostatikabehandling. Det var en tuff period med många infektioner och flera sjukhusvistelser. Efter det kom 5 veckor med strålning. Jag var färdigbehandlad i början av november, men de biverkningar jag har på grund av nervskador i händer o fötter tros vara permanenta.

Jag gick med i föreningen när jag avslutat strålningen och det gav mig mycket. Att få umgås med andra drabbade stärker en och hjälper en att se framåt.

Jag vill kämpa för att vi ska kunna få fler, och yngre medlemmar, samt att sprida kunskap om bröstcancer till alla åldrar vid olika verksamheter, gamla som nya, i Bröstcancerföreningen Maria Gävleborg, både lokalt i norra Hälsingland samt över länet.

Margareta Lindblad



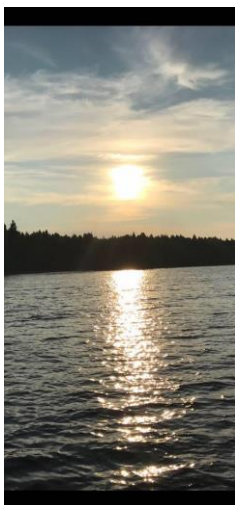
År 1998 bilade jag och min man i USA för att samla information till vår guidebok om hela USA.

En dag när jag sätter på mig säkerhetsbältet känner jag en knöl i bröstet. Jag gjorde allt för att "glömma bort" knölen eftersom jag var så långt borta och inte kunde göra något.

I februari året därpå opererades jag i Gävle. Man tog en tårtbit av höger bröst och jag strålades i fem veckor. Sedan dess har jag varit frisk och det enda jag märker av operationen är att kläderna hänger lite snett eftersom höger bröst är mindre.

Numera bor jag i Sandviken. Min man gick bort i cancer för sex år sedan och jag har slutat skriva böcker. Min tid upptas av att ta emot kunder för akupunktur och massage. Dessutom är jag yogalärare och har i ett par terminer haft en yogagrupp i Bröstcancerföreningen Marias regi. Jag känner att gemenskapen i föreningen är värdefull. Att dela erfarenheter med varandra ger ett fint stöd. Ingen ska vara ensam med sin cancer.

Välkommen till Ljuspunkten i Gävle & Hudiksvall



Under våren 2019 har vi Cancerföreningar i länet sökt medel och beviljats från RCC (Regionalt cancercentrum)

Deltagande föreningar i projektet är: GynCancerföreningen Gävleborg, Blodcancerföreningen sjukvårdsregion Uppsala, Mun- och halscancerföreningen Gävleborg, Cancerföreningen Gävleborg, Bröstcancerföreningen Maria Gävleborg samt Prostatacancerföreningen Gävleborg.

Vi samverkar och ordnar i Ljuspunktens namn olika träffar och cirklar i första hand i **Gävle, Tullbomsgården**, och i **Hudiksvall, Funktionsrätts Lokaler**. Vi vänder oss till alla cancersjuka oavsett diagnos och även till dig som vän eller anhörig. Alla är välkomna!

Har du frågor eller idéer är du välkommen att höra av dig

Till Lena Öberg, Gävle tel. 073-808 60 86 eller Åsa Nordin Hudiksvall tel. 070-394 94 05

Kalender hösten 2019

Gävle 2/9 kl. 13-17 & Hudik 4/9 kl. 13-17:

Invigning av Ljuspunkten. Landshövding Per Bill inviger i Gävle. Mingel, fika, info om Ljuspunkten. Per Fessé vår Cancersamordnare informerar. Snackstund och musikunderhållning. I Hudik underhåller Olle Hillström.

Gävle 17/9 kl. 17-20 & Hudik 18/9 kl. 17-20:

Om stress och stresshantering.

Beteendevetaren Lisbeth Pedersen (startar kl. 18). Fika och pratstund

Gävle 7/10 kl. 13-16.30 & Hudik 9/10 kl. 13-17:

Tema Motion och rörelse

Fika och pratstund

Gävle 21/10 kl. 17-20 & Hudik 30/10 kl. 17-20:

Om kriser – att tackla svåra besked

Psykiater Viveka Klingenberg startar kl. 18

Gävle 4/11 kl. 13-15 & Hudik 6/11 kl. 13-17:

Om vårdvägvisarna och patientens rättigheter startar kl. 14. Fika och pratstund.

Gävle 18/11 kl. 17-20 & Hudik 27/11 kl. 17-20:

Om kost och cancer.

Dietisten Emma Nisokangas startar kl. 18. Fika och pratstund.

Gävle 2/12 kl. 13-15 & Hudik 4/12 kl. 13-17:

Om Patientkontrakt och fast vårdkontakt

Projektledare Helena Mossnelid. Julsmörgås och pratstund.

Gävle 17/12 kl. 17-20 & Hudik 18/12 kl. 17-20:

Julgröt med underhållning



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.

Patientnämndens förvaltning

Om du har varit med om något i hälso- och sjukvården eller tandvården som du inte är nöjd med, kan du vända dig till patientnämndens förvaltning. Vad det än handlar om kan du alltid ringa och rådgöra med patientnämnden. Om du vill kan du vara anonym.

All service är kostnadsfri och du avgör om och hur du vill gå vidare med dina synpunkter.

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

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

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

Vårdguidens e-tjänst som du hittar på regiongavleborg.se

Du kan även nå patientnämnden via e-post pn@regiongavleborg.se

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

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

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.

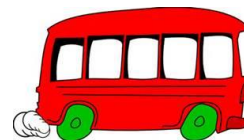
Gå in på vår hemsida: gavleborg.bröstcancerförbundet.se
där hittar du aktuella arrangemang och annan nyttig info.

Rosa Bandet i Rosa oktober

Under oktober månad, den månaden som kallas den rosa månaden, kan vi som konsumenter stödköpa "rosa bandet produkter" där en del av försäljningen går till cancerforskningen. Alla kan vi vara med i den kampen som till slut kan besegra cancer. Vårt bidrag kan göra en stor skillnad för så många människor som fortsätter att kämpa med sin sjukdom.



RESEPOLICY FÖR BCF MARIA GÄVLEBORG



BCF Marias styrelse har antagit följande policy för resor till och från olika möten, föreläsare, aktiviteter i länet.

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 så rekommenderas medlemmarna att använda de numera väl utbyggda kollektiva resorna med buss och tåg i länet. En del medlemmar har idag länskort av olika slag, som medger subventionerade resor i länet.

Vid särskilda tillfällen kan styrelsen fatta beslut att subventionera del av reskostnaden för medlem som deltar. Föreningen subventionerar max 100kr/person för resa t o r. Vid synnerligen angelägna möten som årsmöte, viktig föreläsning mm. Resan ersätts efter ansökan från varje medlem. Resan ersätts inte för de med länskort. I särskilda fall kan bilersättning också utgå efter kontakt med styrelsen före aktuell aktivitet och vid eventuell samåkning.

Fler medlemmar kan ta del av olika möten om också möten förläggs så de passar in på restiderna för tåg. Nedan ser ni tågtider till Gävle och åter. Givetvis ska vi åka tvärtom också. Från Gävle till Söderhamn, Hudiksvall, Ljusdal. Styrelsen använder sig av x-trafik i allt större utsträckning. Vi har numera våra styrelsemöten i Söderhamn.

Det finns också buss från olika orter till Gävle och andra orter. Från Hofors kan man också åka tåg med Tåg i Bergslagen.

Färdmedel och tidtabell : Se aktuell tidtabell hos X-trafik

Söka stipendium

Stipendier från **Bröstcancerfonden** kan sökas av alla medlemmar som vill bevista konferenser, bidrag till rehabilitering och/eller inköp av t.ex baddräkt.

Läs mer på BF:s hemsida www.brostdancerforbundet.se

Det går bra att beställa ansökningsblanketter på telefon 08-546 405 30.

Ansökan om stipendier skall vara inne senast 7 januari varje år.

Det finns även stipendium som kan sökas på andra tider under året. Se Bröstcancerförbundets hemsida.



Hör av dig till kansliet!

Alla medlemmar önskas en härlig höst och vinter. 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.

BCF Maria har medel, där medlemmar kan söka bidrag.

Vänd dig till kansliet för att få hjälp med olika ansökningar såsom t.ex. stipendium mm.

Tveka inte utan ring 026-14 31 80 eller e-post gavleborg@brostdancerforbundet.se

Bra länkar

www.1177.se

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

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

www.brca.se

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

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

Bröstcancerföreningen (BCF) Maria Gävleborg, din lokalförening

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



ABF Gävleborg, Joe Hill Platsen 3, Gävle, tfn 026-60 01 60 eller abf.gavleborg@abf.se

ABF Hälsingekusten, Gammelbansvägen 6, Hudiksvall tfn 0650-542430 abf.halsingekusten@abf.se

ABF Gästrikebygden Sandviken, Köpmangatan 5-7, Sandviken, 026-27 09 15 abf.sandviken@abf.se
Sök bland kurser, studiecirklar, föreläsningar och evenemang. Kasta dig ut på ett äventyr.



The Body Shop, sponsrar bl. a. våra sminkkurser, butik på Drottninggatan 9, Gävle, 026-14 15 81 www.thebodyshop.se



The Skin Agent

Vasavägen 4, 133 38 Saltsjöbaden, hello@theskinagent.com, telefon 08 517 01 900
The Skin Agent är en svensk och helt vegansk produktserie som skyddar mot skav och friktionsskador. Produkten BH underlättar bl a för bröstcancerpatienter att få en bekvämare vardag tillsammans med proteser. Läs mer på theskinagent.com.

Mariabladets manusstopp 22 november

Vill Du ha med något i Mariabladet till våren 2020 är **manusstopp fredag 22 november 2019**.

Skicka det du vill ha med via e-post, till asa.nordin54@gmail.com



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

Styrelsen fram till årsmötet 2020

Organisationsnummer 885001-3197

Ordförande	Yvonne Bäckius	ybackius@hotmail.com	070-247 74 85
Vice ordf.	Lena Öberg	lenaoberg50@gmail.com	073-808 60 86
Sekreterare	Åsa Nordin	asa.nordin54@gmail.com	070-394 94 05
Kassör	Britt-Marie Ståhl	brittmariesstahl@gmail.com	072-229 69 90

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* <small>*understreck mellan för och efternamn</small>	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

Gävle Sjukhus, ingång 14, 5 tr med hiss + 1 trappa	gavleborg@brostcancerforbundet.se	026-14 31 80
--	--	--------------

Öppet tisdag och torsdag k l. 10.00 -13.00

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 Lov	margarete.lov@gmail.com	026-10 12 81

Våra stödpersoner

AVESTA	Vivianne Bengtson	vivianne@taktbo.se	070-620 91 20
EDSBYN	Liselotte Lindblad-Olsson	borjelotta46@gmail.com	073-053 67 15
DELSBO	Ingrid Jacobsson	ingridkjacobsson@gmail.com	070-615 47 22
GÄVLE	Lena Öberg (SP-ansvarig)	lena.oberg50@gmail.com	073-808 60 86
	Yvonne Bäckius	ybackius@gavlenet.se	070-247 74 85
	Susanne Wiklund	susannewiklund@yahoo.se	073-544 45 28
	Ewa Hillman-Persson	hillman-persson@hotmail.se	072-719 72 03
	Åsa Magnusson	asa.emag@hotmail.com	070-318 08 08
SANDVIKEN	Inger Nilsson	inger.nilsson@comhem.se	070-678 37 02
SÖDERHAMN	Kerstin Lindy-Gustavsson	kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com	070-358 00 11

BCF Maria

Plusgiro 8 85 15 – 2
Swish 123 527 99

Bröstcancerfonden mottager gåvor

Plusgiro 90 05 91-9 eller Bankgiro 900-5919

Medlemsavgift inbetalas till Förbundet på bg 5178-0526