

MARIA-BLADET

Våren 2019

Foto: Anders Cedervall
Vid Marianne Cedervalls kapell
Kajpe Kviar, Gotland

Nytt

för BCF Maria

E-postadress: gavleborg@brostcancerforbundet.se

Medlemsavgiftens nya konto: Bankgiro 5178-0526

VÄLKOMMEN TILL BRÖSTCANCERFÖRENINGEN Maria's ÅRSMÖTE

25 MARS 2019 KL. 18.00

Lokal : CH Scandic i Gävle. (2 minuters gång från stationen)

Årsmötesförhandling

Berättelse och bilder från Nordiska bröstcancerkonferensen
på Färöarna

Vi bjuder på sallad och kaffe.

Anmäl till kansliet 026-143180 eller
gavleborg@brostcancerforbundet.se

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

Innehåll

Innehåll	sid
Ordförande har ordet	3
Bubbelparty och föreläsning	4
SPA-resa till Pärnu	5
Samtalsgrupp och träning	6
Rapport från olika aktiviteter under hösten 2018	7
Recept Rödbetssoipa	9
Hemsida och Facebook	10
Aktiviteter våren 2019	11
Ur VoxnaNytt	16
Patientnämnden	16
CancerRehabfonden	16
Resepolicy BCF Maria och stipendium	17
Kansliinformation, Bra länkar	18
Våra sponsorer	19
Styrelse, Valberedning o Kontaktpersoner	20

Årsmöte 25/3
Se ovan



Ordförande har ordet

Varje år får över 8 000 kvinnor i Sverige en bröstcancerdiagnos och varje timme får en kvinna beskedet att hon fått bröstcancer. I vårt län får ca 250 kvinnor beskedet-BRÖST-CANCER! Det är för dem som vår förening finns till, för att ge tröst och hjälp. Vi ger också information om tidig upptäckt samt arrangerar trevliga och roliga upplevelser. Under september-oktober förra året var vi extra flitiga i länet med att uppmärksamma och vara ute med information. Vill särskilt framhålla Sonja i Edsbyn som är vår stjärnförsäljare i länet. Hon står med vårt klämröst och material utanför ICA eller COOP i Edsbyn eller Bollnäs och informerar.

Vi har märkt av att vi har ett stort stöd i vårt arbete och föreningen blir alltmer känd. Ett bevis på detta var eventet, Pink Bubble Party, som hölls i Sandviken den 6 oktober på restaurang Church. Många företag i Sandviken sponsrade ett lotteri med fina vinster, vilket resulterade i att Bröstcancerföreningen Maria erhöll en mycket stor gåva. Mer om det längre fram i tidningen.

En rolig och givande aktivitet under hösten var två Må bra-helger som vi arrangerade i Högbo för 40 kvinnor från hela länet och med ekonomiskt stöd från Region Gävleborg. Catarina och Josefin från Sporthuset i Gävle höll i helgen tillsammans med mig och Lena från BCF Maria. Vi fick mycket positiv respons på träningspassen, föreläsningarna, maten och gemenskapen. Vi hoppas kunna återkomma senare i år med något liknande. Så ni som missade detta – håll koll på information i Mariabladet och via e-post. Anmäl direkt om du ändrar din e-postadress så du inte missar någon information. Och har du e-postadress men inte får något e-post så kontakta kansliet omedelbart. Webben och e-post är allt viktigare sätt för oss att förmedla information på.

Fysisk aktivitet är bra för alla och vi vill inspirera våra medlemmar att röra på sig. 30 minuter om dagen, en rask promenad, räcker för att kroppen ska må bra. Men det är inte bara kroppen som ska må bra utan även knopen behöver ny energi.

Under 2019 kan vi erbjuda samtalsgrupper för drabbade kvinnor och män. Och vi hoppas även kunna få igång en grupp för kvinnor med spridd bröstcancer. Allt fler kvinnor överlever sin cancer men med spridd cancer och de har behov av stöd och bearbetning. Bröstcancerförbundet har ett särskilt projekt om detta och ni kan läsa mer om detta på www.ospriddsanning.se.

Bröstcancerförbundet har haft en ordförandeträff i november förra året, som jag bevistade. Många intressanta föredrag och mötet med andra föreningars ordförande gavs.

BCF Maria har en ny hemsida med aktuell information om kommande aktiviteter och adresser till stödpersoner och styrelsen. gävleborg.bröstcancerförbundet.se

Många nya medlemmar rekryterades under förra året som hälsas hjärtligt välkomna till vår förening och gemenskap. Jag hoppas vi kommer att motsvara era förväntningar och att ni deltar i våra aktiviteter. Och till alla medlemmar vill jag rikta en uppmaning om att hjälp gärna till och rekrytera fler nya medlemmar, både stödmedlemmar och drabbade. Anmälan om medlemskap kan göras på hemsidan direkt.

Till sist vill jag önska er alla god fortsättning på det nya året.

Yvonne Bäckius, ordförande

Ett fång blommor



och Tack till er som skänkt proteser mm till våra systrar i Estland

101 proteser, 20 peruker, 11 ärmstrumpor, 7 BH, mm Totalt 8 kassar
Merike hälsar och tackar! De har fått leveransen och är mycket lyckliga
Det är en stor hjälp för våra patienter skriver hon.



Tack! Perssons resor för att ni transporterar våra insamlade proteser mm till Estland utan kostnad för föreningen, vi skulle inte kunna göra detta utan ert stöd. Sista transporten gick i december 2018.



Den 6 oktober 2018 anordnades årets bästa bubbelparty i Sandviken för tjejer till förmån för Bröstcancerföreningen Maria.

Det var vännerna Malin Gille, Anna, Hanna och Sofie i Sandviken som arrangerade Pink Bubble Party på restaurang Church i Sandviken. De ville fira livet och ge vår förening lite extra för att vi ska kunna erbjuda bröstcancerdrabbade guldkant på tillvaron. De fick ihop över 40 olika vinster till lotteriet från sponsorer och där behållningen skulle gå till BCF Maria. En vinst ser ni här ovan, vilket var en helg med en hyrbil gratis. Andra vinster var turneringskort till World cup bandy, skönhetsbehandling, städtimmar, tavla, fotografering, hotellnatt för två, mm. Äventyrsservice arrangerade ett eget äventyr, After work, där all behållning gick till BCF Maria. Sammanlagt erhöll BCF Maria 50.050 kr med alla arrangemang. En oerhört stor och värdefull gåva som vi tackar allra ödmjukast för.



Välkommen till föreläsning om forskning och framsteg inom bröstcancer vården.



Föreläsning av Docent Johan Ahlgren, onkolog och verksamhetschef för Regionalt CancerCenter, RCC, i Uppsala-Örebro. Han har arbetat med bröstcancer sedan 90-talet och har mångårig erfarenhet som verksamhetschef på onkologiska kliniken vid Gävle Sjukhus och på Universitetssjukhuset i Örebro och nu verksamhetschef på RCC.

Tid: Torsdag den 14 mars 2019 kl. 18.00

Plats: Tullbomsgården i Gävle (S Stapeltorgsgatan) bakom f.d. Folkets Hus. Ca 7 minuters promenad från stationen.

Vi vill gärna att medlemmar från hela länet deltar. 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 7 mars till kansliet på e-post: gavleborg@brostcancerforbundet.se eller på telefon 026-143180.

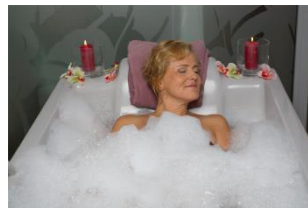
SPA-resa till Pärnu i Estland 28/9 2019



Vivianne Bengtson och Inger Nilsson kommer att åka den 28/9 2019

Du kan väl hänga med, ta med

din bästa vän, make, fästman, fästmö, partner, syskon, kusin, barn, mamma, pappa, sambo, iblandbo, särbo, delsbo, dumbö, mambo, smygbo eller någon annan du vill resa med.



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

Avresa kl 10.30 Hudiksvall, Busscentralen/Station återkomst 15.45, pris 170 kr

Avresa kl 10.40 Iggesund, hpl E4 infarten Iggesund återkomst 15.35, pris 170 kr

Avresa kl 11.15 Söderhamn, hpl Resecentrum återkomst 15.05, pris 170 kr

Avresa kl 11.35-12.20 rast Tönnebro, hpl Vårdshus återkomst 14.00, pris 170 kr

Avresa kl 13.05 Gävle, Hamntorget återkomst 13.15, pris 130 kr

Avresa kl 13.50 Tierp, järnvägsstationen återkomst 12.35, pris 130 kr

Avresa kl 14.40 Uppsala, Hjalmar Brantingsgatan 46 återkomst 11.45, pris 110 kr

Båten:

Avresa kl 17.30 Stockholm åter 11.00, Värtahamnen



Här kan du läsa mer:

www.vsperssons.se/sparesor/tervis-halsospa



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

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 lena-oberg50@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)

Har du spridd eller kronisk bröstcancer.

Vi kommer att ordna samtalsgrupper i Gävle och Hudiksvall under ledning av utbildad terapeut om behov finns.

Anmäl till mig Lena Öberg via telefon 073-808 60 86 eller e-post lenaoberg50@gmail.com eller kan du kontakta kansliet tel 026-14 31 80

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.

Träning efter cancerbehandling är också viktigt för att öka välbefinnandet och är en viktig del i rehabiliteringen.

BCF Maria undersöker med flera träningsanläggningar hur vi kan erbjuda olika former av gruppträning och gym. Vi hade inte något färdigt förslag när Mariabladet gick i tryck. Vi återkommer därför med förslag om träning via e-post meddelande i början av året.

Hudiksvall

Träning i Hudik **startar** upp fredag 11 januari kl.10.30 på Träningsvarvet. Vi kommer att köra ett 30 min pass med jumpingfitness light, därefter styrka i de olika maskinerna innan vi avslutar med stretch och avslappning. Pris för 10 ggr 500 kr.

Kontakta Åsa Nordin för info/**anmälan** på 070-394 94 05 eller e-post asa.nordin54@gmail.com

Gävle

I Gävle finns det också planer på att starta gruppträning med möjlighet att träffa en personlig tränare.

Du som är intresserad, även från andra orter, kan redan nu anmäla ditt intresse så vi vet hur många som vill delta. Anmälan är öppen för de som genomgått bröstcancerbehandling. Ett förmånligt pris för medlemmar i BCF Maria kommer att erbjudas.

Du som bor i Gästrikland anmäler intresse till Yvonne, e-post ybackius@hotmail.com

Du som bor i Hälsingland, se start ovan, anmäler intresse till Åsa, e-post asa.nordin54@gmail.com



Rapporter från hösten 2018

SPA-resa till Pärnu 4-10 september 2018.



Det var första gången vi var till Pärnu och till Tervis Spahotell. Bussen tog oss från Sandviken till Värtahamnen, där vi fick gå ombord på en gång. Alla från Bröstcancerföreningen träffades vid buffén och där fick vi börja att lära känna alla, ett härligt gäng. Väl framme i Tallin väntade en buss som tog oss vidare till Pärnu, en resa på ca 2 timmar.



Oh, vilken anläggning. Allt var stort och fräscht med många gånger att hålla reda på och rummen var superfina.

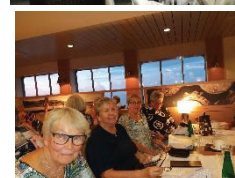
Första dagen fick vi träffa en läkare, som bestämde vilka behandlingar som var bäst lämpliga för oss. Det var allt från massage, arombad, lerbad, parafinbehandlingar, fotvård m m.

På morgonen startades det med ett glas champagne, som huset stod för. Sedan bar det av till olika behandlingar. Så det var ett evigt tittande på klockan för att kunna hålla tiderna.

Det var härligt väder hela veckan med 23-25 gr varmt, så på kvällarna var det takterrassen som gällde för gänget att träffas på.

Det var en underbar resa med god mat och många härliga stunder med vårt gäng.

Vid pennan Marie Hellkvist och Ingrid Fänjemo



Caféträff på Tullbomsgården i Gävle 1 oktober.

Det var en trevlig skara damer om 11 stycken som mötte upp för att hedra **Internationella bröstcancerdagen**. Ordföranden Yvonne Bäckius hälsar alla välkommen.

Åsa Magnusson visar därefter bilder från Barcelona European Breastcancer Conference, EBCC, som samlade 3500 deltagare från hela världen. Det handlade om spetsforskning och Åsa intresserade sig för genetikforskning och dito på undergrupper för trippelnegativ bröstcancer. Man fokuserade även på "mjuka värden" som fear of recurrences/ rädsla för återfall och ångest.

Det framkom evidens för att yngre kvinnor blir överbehandlade och äldre blir underbehandlade.

Kost och motion under behandlingen var ett annat fokus.

På Cypern börjar man med mammografi först vid 50-års ålder. Och där kostar en undersökning 2500 kr.

Det ger perspektiv på vår bröstcancervård, tyckte auditoriet.

Det fanns 52 föreläsningar att välja på inom 3 och en halv dag och det blev mycket nätverkande.

Därefter berättade Anny Östlund om hur hon deltagit i drakbåtsrodd i Florens.

Bröstcancerförbundet sponsrar för att fler kvinnor ska paddla drakbåt. Det krävs 20 kvinnor att bemanna en båt. 200 deltagare från hela världen deltog och paddling stärker bröstmuskulaturen och stimulerar cirkulationen, då särskilt att tänka på lymfan.

Dagen till ära bjöd föreningen Maria på kaffe och goda smörgåsar och det var mysigt med småprat som alltid.

Vid pennan Elvira Nyckelpiga

Caféträff om lymfmassage

Sjuttion kunskaps-och kaffetörstande medlemmar samlades 12 september på Tullbomsgården bakom Folkets Hus i Gävle, för att lyssna på Maria Persson som är lymfterapeut.

Lymfterapeut Maria Persson presenterade sig och sin verksamhet på Aqua Spa & Relax i Hagaström. Vi fick höra om Marias resa till att bli hälsoinspiratör och senare lymfterapeut efter att hon själv drabbats av sjukdom.

Maria Persson utbildade sig till lymfterapeut i Stockholm och startade sitt företag Aqua Spa & Relax för bland annat lymfmassage.

Maria presenterade lymfsystemet gentemot skolmedicinen som "det bortglömda systemet".

I nyckelbensgropen kopplar lymfsystemet på sig mot blodomloppet och tömmer ut slaggprodukter, reglerar vätskenivån i kroppen och går vidare mot njurarna och utsöndrar via urinblåsan när vi kissar.

2-4 liter lymfvätska bildas varje dygn och lymfans uppgift är att bekämpa infektioner, tömma slaggprodukter och reglera vattennivån i kroppen.

Blir man "trög" i sitt lymfsystem bland annat för att lymfkörtlar utrymms, opererats bort, måste man aktivera igång sitt lymfsystem. Då är det så fint att lymfmassage leder till lymfdränage.

Rysningar, frysningar är en vanlig upplevelse när lymfsystemet aktiveras och man kissar efter behandling hos terapeut och efter Egenvård.

I början efter ett borttagande av lymfkörtlar och en trögare lymfaktivitet med svullnader/ödem bör man få hjälp av lymfterapeut en gång i veckan och däremellan göra Egenvårdsmassage.

Egenvårdsmassage är helt avgörande för lymfsystemaktivering som kräver kontinuitet i behandlingen.

Har ödem en gång bildats är det svårt att bli av med detsamma. Men ödem kan givetvis avta med massage.

Vi instruerades därefter att göra praktiska övningar som inleddes med det söta namnet "Änglavingar" på första övningen.

Alla erhöll 2 prydliga sidor med Egenvårdsövningar och information om Aqua Spa & relax där Maria Persson och hennes kollega Susann Johansson tar emot tidsbokningar på telefon 026-131350, 070-253 09 00.

Så blev det Fika och vid kaffet påmindes om kursen "En kick för livet" med Maria Persson.

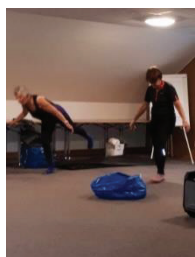
Vi tackade Maria Persson och Hej så myste i gemenskapen och gick hem.

Vid pennan Elvira Nyckelpiga.

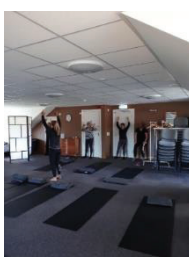
Badnymferna i Sandviken



Hälsodag i Högbo, Sandviken på Skommarsgården 15-16 september



Helgen 15-16 september 2018 hade ett gäng tjejer bokat en helg med temat "Må bra helg" på Högbo Pensionat, Skommarsgården. Samtliga medlem-



ningen Maria Gävleborg.

Förväntansfulla vad dagarna skulle innehålla var vi nog allihopa, när vi samlades för en presentation av varandra och innehållet i de båda dagarna. Lite förberedda var vi då programmet hade skickats hem i förväg. Vi var deltagare från Gävle, Sandviken, Edsbyn och Söderhamn. Förväntningarna på helgen var vi överens om att gemenskap var syftet med dagarna. Catarina och Josefin hette ledarna som skulle coacha oss under de olika



passen. Mjukstart med promenad o pulspass, vädrets makter var helt på vår sida med en blek höstsol som förstärkte naturens vackra färgpalett. Det gäller att njuta av vad naturen bjuder på samtidigt som vi rör på oss. Därefter föreläsning av Josefin som berättade att all forskning tyder på att vi ska våga ta i för vårt välbefinnande! O nog fanns det tillfällena att ta i både i cirkelträning och yogapass. För några av oss var det helt nytt med yoga och en del hade provat på förr. Att det bara går att tänja och vrida på kroppen och Catarina var vår kock under de två dagarna, helt fantastisk mat, vegetarisk och glutenfri kost, även där en färgprakt, rödbetssoppa med smak av kokosmjölk och toppad med avokado! Lördagskvällen avslutades med allsång i kåtan på gården. Trötta efter en innehållsrik dag somnade nog de flesta av oss skönt. Söndagens pass fortsatte med samma frenesi fram till lunch. Då var det dax för summering av allt vi fått lära oss. Ett mycket digert program, men också tid för trevliga samtal med nya bekantskaper. **Tänk på att vika ihop filten meditativt**, sa Josefin. Det kan jag tycka var en bra sammanfattning av de två dagarna som vi tillbringade tillsammans i Högbo, att reflektera och bevara och kunna vika upp och ta fram. I hopvikt tar det inte så stor plats men finns bevarat!

Nedskrivet av en nöjd deltagare Ewa Hillman Persson

Rödbetssoppa med kokosmjölk

Ingredienser: 4 portioner

- 3 kokta rödbetor i skivor
- 2 skalade potatisar i skivor
- 1/2 finstrimlad purjolök
- 1/2 hackad röd chili (eller en knivsudd sambal oelek, smaka er fram)
- 2 msk rapsolja att steka i
- 2 dl vatten
- 1 tärning grönsaksbuljong
- 1 burk kokosmjölk
- Salt och svartpeppar, smaka er fram



Så här gör du

1. Fräs potatis, lök och chili i lite olja i botten på en rymlig kastrull (sambal oelek behöver inte fräsas). Häll i vatten, buljong och koka tills potatisen är mjuk.
2. Ta kastrullen från plattan. Lägg i de kokta rödbetsskivorna och mixa soppan i kastrullen med en mixerstav till en slät crème.
3. Häll i kokosmjölken efter hand och låt soppan få ett uppkok. Jag serverade med avokadoröra, där jag mixade avokado och vitlök, smaksatt med citron, salt och peppar, jag blandade även i fraiche (gjord på havre) gott till är också rostade solrosfrön.

Servera ett grovt bröd till med ev pålägg. Kom ihåg att tugga riktigt 😊 varje tugga 20 gånger!

Detta hände under hösten 2018 i Hudiksvall



Seniordagen 28/9 Teaterparken.

Rosa Oktober 6/10 och 20/10 Gallerian Guldsmeden
Funktionsrätt 12/10 Gallerian Guldsmeden



Cafékvällar i september, oktober och november, med 18-27 deltagare/gång.

Vattengympa 10 tillfällen under hösten, med 10-14 deltagare/gång.

En trevlig avslutning på Cafékvällarna med underhållning, lite julmat och en tomte som delade ut julklappar.



Pink Dragon Ladies deltog med två lag i Drakbåtssprinten i Hudiksvall den 1 september. En solig och trevlig dag, med många tävlande lag och stor publik. I juli deltog laget i Drakbåtsstävlingar i Florens.



BCF Marias hemsida och på Facebook

Vi finns 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 där hittar du aktuella arrangemang och annan nyttig info

Aktiviteter våren 2019

Detta händer i Bollnäs/Ovanåker

Vattengympa

Vattengympa i mysiga Karlslund – **varje onsdag** – med start 23 januari **OBS! Ny tid kl 17.30**
Om du vill vara med anmäl dig till: Lotta 073-053 67 15, eller Bibbi 070-633 64 43



De populära "Rosa caféträffarna" i Bollnäs och Edsbyn fortsätter!

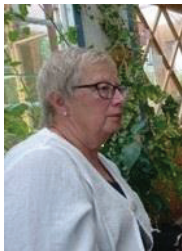


Ta på dig något rosa, sök upp dina "medsysstrar" för en fikastund med trevlig samvaro, småprat och erfarenhetsutbyte.

Vi träffas måndagar kl 14

Café Centrum Edsbyn 18/2 och 11/3

Krokanen Bollnäs 25/2, 18/3 och 8/4



Måndag 1 april, kl 18.30, kvällscafé med författarbesök i Edsbyn.

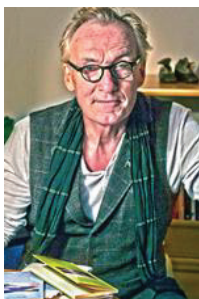


Malena Hilding berättar om sin bok *Kvinnorna i Hälsingland*, som hon skrivit tillsammans med Lilian Sjölund - som kanske också dyker upp.

Medlemmar med vänner är **Välkomna till ABF-lokalen**. Fika serveras till självkostnad och om du behöver vägvisning får du det när du anmäler dig till:
Lise-Lotte Lindblad Olsson samtal eller sms till 073-053 67 15, senast 29/3.

Detta händer i Gävle

Cafékväll i Gävle



En kväll med Bengt Söderhäll

Lärare, bandyspelare, diktare och skogsvandrare i många år.

Dagermanverksamhet i många år.

Med en positiv syn på vad vi kan åstadkomma i alla år.

Plats: ABF i Gävle Brunnsgatan 56, Onsdagen den 13 februari kl. 18.00

Fika till självkostnadspris.

Anmälan till kansliet 026-14 31 80 eller till lennaoberg50@gmail.com

Välkommen till en spännande kväll!

Träning se sidan 6

I Gävle finns det också planer på att starta gruppträning med möjlighet att träffa en personlig tränare. Du som är intresserad, även från andra orter, kan redan nu anmäla ditt intresse så vi vet hur många som vill delta. Anmälan är öppen för de som genomgått bröstcancerbehandling. Ett förmånligt pris för medlemmar i BCF Maria kommer att erbjudas.

Du som bor i Gästrikland anmäler intresse till Yvonne, e-post ybackius@hotmail.com



Smink kväll



Välkommen till en kväll då vi pratar och provar på smink med representanter från Body Shop, testar sjalknytning och fikar tillsammans.

Den 14 februari kl. 17.00 på Tullbomsgården, Gävle

En stund för dig som genomgår eller genomgått cancerbehandling.

Välkommen oavsett cancerform.

Anmäl till Maja, Gyncancerföreningen Fjärilen

maja.hemstrom@gmail.com eller lennaoberg50@gmail.com



Medicinsk Yoga med Maria Westerman



För rehabilitering och välmående.

Plats: Tullbomsgården, Gävle

Tid: Torsdagar med början den 28 februari kl. 17.15 (totalt 5 torsdagar)

Kostnad: 400 kr

Anmälan: Till Kansliet 026-14 31 80 eller via mail lennaoberg50@gmail.com senast den 10 februari

Välkommen till föreläsning om forskning och framsteg inom bröstcervården.



Föreläsning av Docent Johan Ahlgren, onkolog och verksamhetschef för Regionalt CancerCenter, RCC, i Uppsala-Örebro. Han har arbetat med bröstcancer sedan 90-talet och har mångårig erfarenhet som verksamhetschef på onkologiska kliniken vid Gävle Sjukhus och på Universitetssjukhuset i Örebro och nu verksamhetschef på RCC.

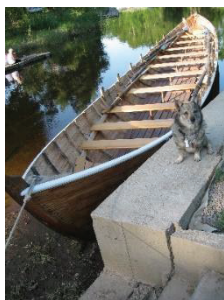
Tid: Torsdag den 14 mars 2019 kl. 18.00

Plats: Tullbomsgården i Gävle (S Stapeltorgsgatan) bakom f.d. Folkets Hus. Ca 7 minuters promenad från stationen.

Vi vill gärna att medlemmar från hela länet deltar. 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 7 mars till kansliet på e-post: gavleborg@brostcancerforbundet.se eller på telefon 026-143180.





Kyrkbåtsrodd i Älvkarleby med kyrkbåten Nettingen 22 maj kl.11.00

Välkommen till en rolig och vacker båtfärd där vi ror med kyrkbåten Nettingen i Älvkarleby.

Färden blir av onsdag 22 maj med samling vid Nettingens båtgarage kl 11.00.

Ta med anhöriga, barn, barnbarn och hundar. Barn och hundar med egna flytvästar men för övrigt finns flytvästar till låns och fika ordnar vi själva. Nettingen är Elfkarlebys kyrkbåtsroddares egen kyrkbåt.

Kostnad 30 kr för medlemmar och 150 kr för icke medlemmar. Barn gratis.

Efteråt kan man ta en promenad i de vackra omgivningarna och äta på Fiskecampen.

Samåkning från Gävle eller buss UL 501 från Gävle Vasaskolan/Rådhuset etc till Sandvägen, Älvkarleby. Knappt hundra meters promenad till Fiskecampen på Sandvägen, Campingvägen Nettingens båtplats ligger 20 meter från Fiskecampen till höger.

Anmälan senast 8 maj till Bröstcancerförbundets kansli
telefon 026-143180 eller e-post gavleborg@brostcancerforbundet.se



Detta händer i Hudiksvall

Träning se sidan 6

Träning i Hudik **startar** upp fredag 11 januari kl.10.30 på Träningsvarvet. Vi kommer att köra ett 30 min pass med jumpingfitness light, därefter styrka i de olika maskinerna innan vi avslutar med stretch och avslappning. Pris för 10 ggr 500 kr.

Kontakta Åsa Nordin för info/**anmälan** på 070-394 94 05 eller e-post asa.nordin54@gmail.com



Vattengymnastik onsdagar kl 16.15 på Hudiksvalls sjukhus.

Vi börjar den 16 januari

Anmälan till ledaren Kerstin Edmundsson, 070-203 32 37

Vi får vara max 15 stycken i bassängen.



Ett glatt vattengympagång från Hudiksvall.



Cafékvällar Spiltan kl 18.00

Måndagar 28/1, 25/2, 25/3, 29/4 och 27/5

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



Detta händer i Sandviken



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 14.00-15.30 på Plangården, Plangatan 11. **Vi startar 30/1** slutar 13/3. Minst 6 deltagare.

Pris för sju gånger 665:-. Beloppet swishas på 070-382 78 09 (skriv avsändare) eller till bankgiro 176-3515.

Anmälan till Inger Nilsson inger.nilsson@comhem.se eller 070-678 37 02

Bypop Special - The Beatles early years

Följ med tisdagen den 26 mars på musik och underhållning på Lars Hansgården, Jutbacksvägen 6, Sandviken (Högbo)

Tid: 19.00 – 21.00 Entré: 80 kr

Anders "Bullen" Ström, Göran Ekman och Ingemar Dunker spelar och berättar om när Beatles kom till Sverige.

Kaffe finns att köpa.

Betalning med kontanter, kort eller swish.

Vi samåker från Lidl kl 18.00, vi måste vara där i tid för att få plats.

Anmälan till Inger Nilsson, inger.nilsson@comhem.se eller 070-678 37 02, senast 20 mars då du också meddelar om du har bil eller vill vara passagerare. Passagerare betalar 20 kr till chauffören.



Cafékväll för medlemmar onsdagen den 10 april 2019 kl 18.00 Plangården



Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna!

Kom och lyssna på **konstnären Lars Westerman** som berättar om **"Konsten att se på konst"**

Vi bjuder på fika

Anmälan senast 3/4 till Inger Nilsson, inger.nilsson@comhem.se eller 070-678 37 02



Följ med på sopplunch onsdagen den 15 maj 2019 kl 12.00 till Växtzon 4



Sopplunch med hembakat bröd och kryddsmör, kaffe och kaka

Pris 150 kr

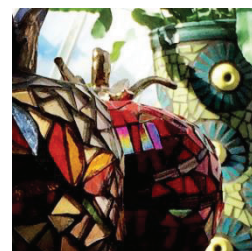
Vi tittar också på blommande och kommande växter

Växtzon 4 drivs av Eva Perpåls och Anette Jonsson Sundell, finns på Myckelvägen 2, Valbo

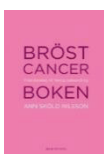
Vi som vill, samåker från Lidl i Sandviken, passagerare betalar 20 kr
Vi försöker också ordna samåkning för er från annat håll.

Anmälan senast 8/5 till Inger Nilsson

inger.nilsson@comhem.se eller 070-678 37 02



Detta händer i Söderhamn



Studiecirkel om bröstcancerboken på ABF onsdagar kl 17.00-18.30

Cirkelledare: Kerstin Lindy-Gustavsson

Anmälan om du är intresserad till [Kerstin Lindy-Gustavsson 070-358 00 11](mailto:Kerstin.Lindy-Gustavsson@abf.se)

Vi startar så snart det blir deltagare



Cafékväll

Torsdag den 21 mars på ABFs lokal Resecentrum, Söderhamn, tid kl 17.00-18.30

Balconetten kommer och visar sommarens badmode.

Vi umgås och fikar till självkostnadspris.

Ingen anmälan nya som gamla medlemmar är välkomna.



Promenader

varje torsdag start fr o m 7 mars t o m 23 maj.

Tid: kl 17.00 träffas vi under viadukten vid trapporna till Östra Berget, Järntorget och promenerar 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

Vattengymnastiken Gävleborg

Plats och kontaktpersoner

Bollnäs, Karlslund, onsdagar OBS! Ny tid 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 0650-178 52

Sandvikens sjukhus torsdagar kl 18.00, Inger Nilsson 070-678 37 02

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.



I VoxnadalsNytt nr 35 onsdag 10 oktober 2018 skriver Kerstin Elg:

Varje timme får en kvinna diagnosen bröstcancer i Sverige.



Jag Kerstin Elg kock på Edsbyhallen är en av dom. Jag fick "beskedet ingen vill ha" i april nu i år. Sen började en resa som består av chock, så mycket rädsla, ångest, sorg och väntan.

Efter operation av bröst och lymfkörtlar, infektioner och sjukhusvistelser är jag nu snart inne på min sista cellgiftsbehandling efter det ska jag strålas. Om allt går som det ska hoppas jag att jag återigen kan vara bland grytorna i början av januari 2019.

Nu under oktober månad den månaden som kalla 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

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.

Brev: Patientnämnden, Region Gävleborg, 801 88 Gävle

CancerRehabFonden

CancerRehabFonden är en religiöst och partipolitiskt obunden samlingsorganisation 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

Säg Hej då till skavande proteser!



The Skin Agent BH är årets tips för alla som lider av obekväma proteser. Ni vet ju alla att även de bästa proteserna lätt börjar skava slutet av dagen. Det är friktionen som skapas när protesen rör sig mot huden under dagen, lite svett och värme på det så bildas det snabbt skavsår. Din hud är dessutom extra känslig där ärret är.

Många pratar om att de t ex använder bomull under protesen för att skydda huden. Därför är vi så glada att kunna tipsa om BH-sticket från The Skin Agent. Det appliceras precis som ett "deostick" direkt på huden innan du sätter in protesen. Produkten minskar friktionen och därmed irritationen på huden. Produkten är en svensk uppfinning som är helt vegansk och till största del ekologisk. Den välgörande formulan motverkar även aktivt skador på huden genom konstant cellförnyelse. Lättapplicerad, svettålig och effektiv. Helt enkelt ett smart stick som återfuktar och skyddar i alla lägen.

Vi har förhandlat oss till 15 % rabatt för våra medlemmar med koden BCF15 på The Skin Agent BH.

Läs mer och köp på theskinagent.com



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 BFs hemsida www.brostdcancerforbundet.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 BFs hemsida

Hör av dig till kansliet!



Alla medlemmar önskas en härlig vår och sommar. Du skall 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 också 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@brostcancerforbundet.se

Mariabladets manusstopp

Vill du ha med något i Mariabladet till hösten 2019 är manusstopp 1 juni 2019. Skicka i så fall det du vill ha med via e-post, till inger.nilsson@comhem.se

Efterlysning: Ytterligare en redaktör för Mariabladet

Du som har ett brinnande intresse för att redigera, designa och sammanställa Mariabladet, hör av dig till mig, kan vi gemensamt göra tidningen.

Du når mig på telefon 070-678 37 02 eller via e-post inger.nilsson@comhem.se

Närståendeboken

När någon får en cancersjukdom, förändrar det livet. Inte bara för patienten, utan för alla runt omkring. Alla berörs, familj, släkt, vänner, arbetskamrater och många flera. För er har vi tagit fram "Närståendeboken". Förordet är skrivet av professor Roger Henriksson, chef Regionalt Cancercentrum Stockholm Gotland. Det är vår förhoppning att Närståendeboken kan underlätta livet för alla er cancerberörda, att stödja er som står nära, vara en hjälp att söka vidare efter mer information.

Nätverk mot cancer

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.brostcancerforbundet.se

Bröstcancerförbundet (BF) där finns information om bland annat Bröstcancerfonden, konto 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:

gavleborg.brostcancerforbundet.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

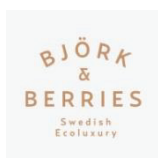
ABF Gästrikebygden Sandviken, Köpmangatan 5-7, Sandviken, 026-27 09 15 abf.sandviken@abf.se

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

 **APOTEK** Kronans Apotek i Hudiksvall och Sandviken

 **apoteket** Apoteket Rönnen, Iggesund och Apoteket på Nordstjärnan i Alfta

APOTEK  **ICA** Apotek Hjärtat Edsbyn



BJÖRK & BERRIES är ett ekoluxvarumärke inom skönhetsvård med ursprung i den svenska naturen och traditioner. Det hela började med handplockade björklöv som omvandlades till en naturlig parfym, och idag förädlar våra experter svenska ingredienser och omvandlar dem till produkter för ansikte, kropp och hem – för den medvetna kunden.

Alla våra ekoluxprodukter tillverkas enligt våra "Ecoluxury Criteia".

www.bjorkandberries.com



Fyren, Hudiksvall



Bollnäs



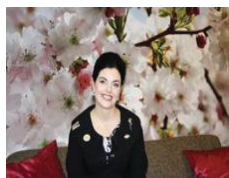
The Body Shop, sponsrar bl a våra sminkkurser, butik på Drottninggatan 9, Gävle, 026-14 15 81 www.thebodyshop.se



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.



Gävle Skönhetsinstitut

Ludvigsbergsvägen 35 i Valbo, gavleskonhetsinstitut@hotmail.com
telefon 073-704 59 24

Styrelsen fram till årsmötet 2019

Organisationsnummer 885001-3197

Ordförande	Yvonne Bäckius	ybackius@hotmail.com	070-247 74 85
Vice ordf	Lena Öberg (SP-ansvarig)	lenaoberg50@gmail.com	073-808 60 86
Sekreterare	Liselotte Lindblad-Olsson	borjelotta46@gmail.com	073-053 67 15
Kassör	Britt-Marie Ståhl	brittmariestahl@gmail.com	072-229 69 90

Ledamöter

Sonja Rask	sonja44rask@gmail.com	070-268 78 57
Åsa Magnusson	asa.emag@hotmail.com	070-318 08 08
Kerstin Lindy-Gustavsson	kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com	070-358 00 11

Suppleanter

Ann Klang	annolasse@hotmail.com	070-314 63 84
Solveig Ståhl	solveig.stahl@hotmail.com	070-327 02 39
Susanne Wiklund	susannewiklund@yahoo.se	073-544 45 28
Anita Nordin	mormorfarmor2008@live.se	076-847 40 90
Åsa Nordin	asa.nordin54@gmail.com	070-394 94 05

Kansliet

Gävle Sjukhus, ingång 14, 5 tr med hiss + 1 trappa

gavleborg@brostcancerforbundet.se

026-14 31 80

Revisorer

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

Valberedning

Kerstin Tillemar	kerstin.tillemar@nasviken.hjart-lung.se	070-661 46 10
Eva Kälveskog	eva.kalveskog@tele2.se	070-558 84 04
Eva Jäderberg	evachristina.jaderberg@gmail.com	070-293 31 33
Eva Jonsson	labbenamiko@hotmail.com	073-831 74 61

Våra stödpersoner

AVESTA	Vivianne Bengtson	vivianne@taktbo.se	070-620 91 20
EDSBY	Liselotte Lindblad-Olsson	borjelotta46@gmail.com	073-053 67 15
DELSBO	Ingrid Jacobsson	ingrid.jacobsson@bredband2.com	0653-107 61
GÄVLE	Yvonne Bäckius	ybackius@hotmail.com	070-247 74 85
	Lena Öberg (SP-ansvarig)	lenaoberg50@gmail.com	026-51 33 55
	Susanne Viklund	susannewiklund@yahoo.se	073-544 45 28
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 06

Bröstcancerfonden mottager gåvor

Plusgiro 90 05 91-9 eller Bankgiro 900-5919

Medlemsavgift inbetalas på Bankgiro 5178-0526