



MARIA-BLADET

Hösten 2018

Må bra helgen i Högbo

i september är *fulltecknad*

Du får en ny chans den

17-18 november

Se sidan 5



Vi är 14 stycken som åker

Än finns det platser kvar

SPA-resa till Pärnu i Estland 4/9 2018

Se sidan 6

Innehåll	sid
Ordförande har ordet	3
BRO blir Bröstcancerförbundet, GDPR	4
Må bra helg	5
SPA-resa till Pärnu	6
Presentation, Elvis kom till Plangården	7
Min vecka på Masesgården	8
Patientnämnden	8
Krönikör Malena	9
Detta hände i Hudiksvall, EBCC	10
European Breast Cancer....	11
Försäkring i Folksam	12
Aktiviteter hösten 2018	13
CancerRehabfonden	16
Resepolicy BCF Maria och stipendium	17
Kansliinformation, Bra länkar	18
Våra sponsorer	19
Styrelse, Valberedning o Kontaktpersoner	20

Försäkring

se sidan 12

Redaktör: Inger Nilsson, inger.nilsson@comhem.se telefon 0706-78 37 02



Ordförande har ordet

Jag hoppas alla har haft en bra och skön sommar. Nu blickar vi framåt emot en fin höst med många möten och aktiviteter i länet, som jag hoppas ska tillfredsställa er medlemmar. Om ni saknar något eller har synpunkter så hör gärna av er.

Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation, BRO, har som ni läst tidigare bytt namn och heter från och med 1 januari 2018 Bröstcancerförbundet. Sveriges enda ideella patientorganisation som fokuserar enbart på bröstcancer. Nu pågår arbete med en ny hemsida och i dagarna lanseras ett nytt medlems- och insamlingsregister. En konsekvens av detta är att inbetalningsavin kommer att skickas ut i december av Bröstcancerförbundet som skickar vidare medlemsavgiften till BCF Maria Gävleborg.

I april i år kom en rapport från Cancerfonden ang. ojämlikheten i cancervården. Sammanfattningsvis visar den att utbildningsnivå påverkar risken att dö i cancer. Och rapporten gäller all cancer inte bara bröstcancer. Cancersjukdom är i hög grad en studie i ojämlikhet. Trots en lagstadgad rätt till jämlik vård löper personer med låg socioekonomisk status betydligt högre risk att dö i cancer jämfört med välbeställda personer. Flera rapporter och utredningar från de senaste åren pekar på stor ojämlikhet inom svensk sjukvård men ingenting tyder på att utvecklingen går åt rätt håll. Data för åren 1998–2015 har hämtats från Socialstyrelsens cancerregister respektive dödsorsaksregister. Rapporten bekräftar och förstärker den bild av ojämlikhet kopplad till socioekonomisk status som bland annat konstaterades i en liknande studie från Socialstyrelsen 2011.

Sett till all cancer är det ingen större skillnad på risken att insjukna i cancer mellan låg- och högutbildade personer.

Däremot är dödligheten betydligt högre bland personer som har utbildning under gymnasienivå. Bland män med endast grundskoleutbildningen är dödligheten som störst. Det finns inte någon enkel förklaring till de stora skillnaderna i dödlighet mellan de olika socioekonomiska grupperna. I de studier som gjorts och baserat på dagens kunskap kan man se tre huvudsakliga påverkansfaktorer:

- **Individuella förutsättningar**
- **Vårdgivarens agerande**
- **Styrning av vård och samhälle**

Denna läsning förstärker vårt uppdrag att försöka informera kvinnor och män om vikten av tidig upptäckt av bröstcancer genom mammografi och egen undersökning av bröstet regelbundet. Även livsstilen har påverkan på sjukdomar och vi har på olika sätt uppmärksammat detta genom vår verksamhet. Och naturligtvis försöker vi uppmärksamma och påverka vården att behandla alla lika.

Bröstcancerförbundets vision är att ingen ska drabbas av bröstcancer.

Har du någon idé eller förslag på aktiviteter för att uppmärksamma detta så hör av dig. Vi tar tacksamt emot alla förslag.

Under hösten kommer vi att vara ute på mässor och mötesplatser för människor.

Vi behöver er hjälp kära medlemmar att finnas med vid våra sälj- och informationsbord.

Anmäl dig till vårt kansli snarast eller prata med någon du känner om detta.

Yvonne Bäckius, ordförande i BCF Maria Gävleborg



Lanthandelsbesök

En trevlig kväll i Jonssons diverseaffär, Högbo, Sandviken. Vår guide var ägarinnan själv Ingrid Andersson vars farfar startade affären. 10 medlemmar deltog som avslutades med kaffe och kaka hemma hos Ingrid (i huset bredvid)

BRO blir Bröstcancerförbundet



Sveriges enda ideella patientorganisation som fokuserar enbart på bröstcancer har bytt namn men behåller sitt unika uppdrag. Visionen är att ingen ska drabbas av bröstcancer.

Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation, BRO, heter från och med 1 januari 2018 Bröstcancerförbundet. Sveriges enda ideella patientorganisation som fokuserar enbart på bröstcancer har därmed bytt namn men behåller sitt unika uppdrag.

Visionen är att ingen ska drabbas av bröstcancer

Vi har, tillsammans med våra lokalföreningar, arbetat för bröstcancerberörda i 35 år. Men mycket finns kvar att göra. Behovet av Bröstcancerförbundet är fortfarande stort.

– *Bröstcancer är den vanligaste formen av cancer hos kvinnor i Sverige – varje timme får en kvinna sin bröstcancerdiagnos. Bröstcancerförbundet arbetar därför fokuserat vidare med uppdraget att alla i Sverige ska ha rätt till bästa kända bröstcancervård*, säger Bröstcancerförbundets nyutträdde ordförande Susanne Dieroff Hay. Det nya namnet förtydligar och stärker Bröstcancerförbundets ställning som Sveriges enda patientorganisation med bröstcancer i fokus. Nystarten öppnar upp för många spännande möjligheter under 2018 och framåt.

GDPR – angående hantering av personuppgifter

Det här gör Bröstcancerförbundet

Informerar medlemmarna om hur vi hanterar personuppgifter i nummer 2 av Magasin B, 12 juni
Tidningen kommer ut i nära anslutning till lagens ikraftträdande (25 maj) och når alla våra medlemmar. På så sätt kan vi uppfylla de förväntningar som finns på oss utan att bekosta ett särskilt utskick.

Vi upprättar avtal med alla bröstcancerföreningar

En av de stora förändringarna i dataskyddsförordningen är att organisationen måste dokumentera användningen av personuppgifter. Dokumentationen ska visa att organisationen tar hänsyn till de principer för behandling av personuppgifter som ställs upp i dataskyddsförordningen. Av den anledningen måste vi skriva avtal med samtliga bröstcancerföreningar. Det avtal vi tagit fram utgår från en avtalsmall som vi fått genom Funktionsrätt Sverige.

Vi upprättar avtal med andra samarbetspartner

Av samma skäl måste vi upprätta avtal med alla som på något sätt hanterar våra medlemmars personuppgifter, till exempel leverantörer av medlemssystem, tryckerier, ekonomitjänster.

Byte av system för medlemsregistret

I och med att vi byter medlemsregister tidigt i höst gör vi en övergripande översyn av personuppgifterna i samband med detta. Inga större förändringar i registret görs i dagsläget. Detta för att hantera våra resurser på ett ansvarsfullt sätt.

Ett fång blommor



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

80 proteser, protesskydd, 4 peruker, 3 hand- och 25 ärmstrumpor, 2 BH, keps mm. Totalt 7 kassar

Merike Värik: Dear Friends! Thank You! Thank You! Thank You! Kind regards



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 februari 2018.

Må bra helg

i Högbo 17-18 november 2018

Dags igen för "Må bra helg" i Högbo vilken genomförs 17-18/11. Fokus ligger på förebyggande hälsa, träning, vegetarisk, glutenfri och hemlagad kost.

Platsen där det hela utspelar sig är Högbo Pensionat Skommarsgården som ligger i anslutning till natursköna Högbo Bruk.

Här har du möjlighet att under två dagar

- **träna**, i möjligaste mån utomhus
- **äta** hemlagad vegetarisk kost
- **lära dig mer** om hur kroppen rör sig optimalt och förebygga problem i rörelseapparaten
- **praktiska övningar** och teorin bakom.
- **träffa andra** bröstcancerdrabbade och få stöd för återhämtning och förebyggande hälsovård.

Vi i BCF Maria Gävleborg och Gävle Motionsidrottsförening i Gävles ser fram emot att ha en härlig "Må bra helg" tillsammans med dig! Vi har hela pensionatet för oss själva. Det finns tillgång till 10 st dubbelrum, dvs 20 personer.

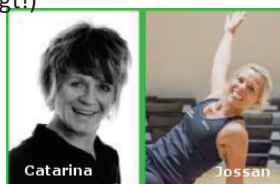
PROGRAM

Lördag 17.11

- 10.00 Ankomst och välkomstmöte
- 10.45 Föreläsning om vad som händer i kroppen när vi motionerar.
- 11.30 Promenad eller Pulspass 30 min utomhus om vädret tillåter
- 12.15 Lunch
- 13.15 Föreläsning "Detox – kost som renar kroppen. Hur och Varför?"
- 14.30 Cirkelträning 30 min
- 15.15 "Mellis"/Workshop/Tema Rörelse
- 16.15 SomaMove, 45 min
- 17.00 Yinyoga, 60 min
- 19.30 Middag och samkväm

Söndag 18.11

- 07.00 Promenad/jogg (frivilligt!)
- 08.30 Frukost
- 09.15 Poweryoga



10.00 Kaffe

10.30 Samtal om bröstcancer och information om Bröstcancerföreningen Maria.

13.00 Lunch

14.00 Avslutning och reflektion

Massage

Mot tillägg kommer det erbjudas 30 min massage på söndagen (kl. 09.00-12.00).

Kostnad

700 kr/person med del i dubbelrum. Priset är "all inklusive" dvs träning, föreläsning kost och logi ingår. Betalning sker i samband med anmälan till pg 8 85 15-2 eller swish 1235279906. Må bra helgen är öppen för alla medlemmar i BCF Maria Gävleborg! Resan till Högbo betalas av deltagaren själv. Samåkning kan ske från Gävle. Kursen är subventionerad genom bidrag från Region Gävleborg.

Anmälan

Senast 15/10 till ybackius@hotmail.com Ange: Må bra kurs, namn, adress, e-post, mobilnummer och operationsår samt om behov av särskild kost föreligger. Anmäl också om du önskar massage. Särskild avgift tillkommer som var och en betalar.

Bindande anmälan. Betala genast anmälningsavgiften. Se konto ovan. OBS! Om du har någon du vill dela rum med vill vi att du anger det i anmälan. Begränsat antal deltagare till 20 personer. Först till kvarn...

Instruktörer/Föreläsare

Josefin "Jossan" Höglund, Naprapat, gruppträningsinstruktör m.m.
Catarina Wikström, Näringsterapeut, Massageterapeut, gruppträningsinstruktör m.m
Yvonne Bäckius och Lena Öberg, Ordf. resp. vice ordf. i BCF Maria

Frågor/Funderingar

Yvonne Bäckius tel. 070-2477485
e-post ybackius@hotmail.com
Lena Öberg tel. 073-8086086
lanaoberg50@gmail.com
Catarina tel. 070-792 65 42
epost: catarina@sporthuset.se

Mer information

www.skommarsgarden.se

Träning
Föreläsning
Workshop
God mat

SPA-resa till Pärnu i Estland 4/9 2018



Vivianne Bengtson och Inger Nilsson kommer att åka den 4/9 2018

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 4.995 kr åter 10/9

På Tervis ingår:



Rum med helpension och inträde till SPA- och bastucentret 06.30-17.00, morgongymnastik, grundläggande hälsoundersökning och goda råd från läkare. På 9 dagars resa ingår ytterligare ett läkarbesök för uppföljning.

3 behandlingar eller träningar om dagen efter läkarens rekommendationer ur följande lista:

Klassisk massage 23 min, ört-pärlebad, duschmassage under vatten, paraffin-ozokeritbehandling, gyttjeterapi, gyttjebad för fötter, Charcot'dusch, cirkulärdusch, virvelbad för fötter, salt-

kammare, stretchterapi, kryoterapi, ultraljudsterapi, magnetterapi, elektroterapi, inhaleringsterapi, majsena-massage för händer, paraffinmask för händer, ljusterapi, energigivande gruppträning, vattengymnastik, sjukgymnastik eller styrketräning.

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 styrketräningsalen 06.30-15.00, uppiggande morgongymnastik måndag-lördag 08.00, välkomstkaffe, guddad 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, avbeställningsskydd mm

Bussanslutning

Avresa kl 10.30 Hudiksvall, hpl resecentrum återkomst 15.45, pris 165 kr

Avresa kl 10.40 Iggesund, hpl E4 infarten Iggesund återkomst 15.35, pris 165 kr

Avresa kl 11.15 Söderhamn, hpl Resecentrum återkomst 15.05, pris 165 kr

Avresa kl 12.20 Tönnebro, hpl Vårdshus återkomst 14.00, pris 165 kr

Avresa kl 13.05 Gävle, Hamntorget återkomst 13.15, pris 125 kr

Avresa kl 13.50 Tierp, järnvägsstationen återkomst 12.35, pris 125 kr

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

Rast: Tönnebro Vårdshus kl 11.35 - 12.20, återresan 14.00-14.45

Båten:

Avresa kl 17.30 Stockholm åter 10.15, Värtahamnen

Här kan du läsa mer:

www.vsperssons.se/medical-spa-tervis#dagsprogram

Anmäl dig till Inger Nilsson, inger.nilsson@comhem.se eller 0706-78 37 02



Åsa Nordin



Nyinvald som suppleant i styrelsen sedan årsmötet 2018.

Jag bor i Skarplycka, Njutånger med min man. Vi har en son och en dotter samt två barnbarn som vi träffar så ofta det går. Har avtalspension sedan juni 2016 och blir riktig pensionär i början av 2019. Jobbade tidigare som föreståndare på Iggesund Folkets Hus och är fortfarande aktiv i styrelsen för Södra Norrlands Folkets Hus och Parkregion.

Vid mammografin hösten 2016 upptäcktes min bröstcancer, och opererades i slutet av november. Jag fick ta bort en "tårtbit" och därefter strålning. Får behandling med Letrozol samt Zometa 2 gånger per år.

Gick med i föreningen i avslutningsskedet av strålningstiden och har genom detta sett att gemenskapen som finns stärker oss drabbade av bröstcancer.

Hoppas kunna bidra vid olika verksamheter, gamla som nya, i Bröstcancerföreningen Maria Gävleborg, både lokalt i Hudiksvallsområdet samt över länet.

Öronbedövande

*Det var ett förfärligt väsen på mina grannar i natt.
De skrek och bankade i väggarna.
Varför klagade du inte?
Nej, de störde inte mig. Jag satt och övade på mina trummor.*

Elvis kom till Plangården



När hyveln och sågen sedan länge har tystnat i den gamla slöjdsalen, så ersattes dess ljud i gökottetid av en symfoniorkester. Men det var inte orkestern som enbart stod för välljudet utan Rickard Berggren, som tolkade Elvis Presley med den äran. Till sin hjälp hade Rickard förinspelad musik, som hans bandmedlemmar spelat in och på en låt den omtalade symfoniorkestern.

Rickard tog oss med på en resa i tiden där på 50-talet i USA en ung lastbilschaufför, född i Mississippi - 35, men uppväxt i Memphis, med gitarren i hand tog sina första stapplande steg mot det som så småningom skulle komma att bli en del av rockens födelse.

Redan som ung kunde Elvis klara stämman höras från de bakre kyrkbänkarna vid gudstjänsterna.

Rickard lotsade oss parallellt fram i Elvis liv och repertoar med att välja ett antal av de låtar som kommit att bli milstolpar i utvecklingen.

Jag trodde mig ha hört Elvis flesta låtar, men Rickard hade letat fram en för mig helt okänd låt. Med konserten i färskt minne gick jag hem och letade i skivsamlingen, men kunde inte hitta den och nu har den hamnat som ett vackert minne av en trevlig kväll.

Den sång som berörde mest var "How Great Thou Art" – "O Store Gud". Där kom Rickards stämman till sin fulla rätt och om man blundade så fanns Elvis med oss i den gamla slöjdsalen.

Pär Bäcklin

För syns skull

*Optikern till mannen: Skiljde du dig från din fru bara för att hon fick glasögon?
Nej, det var faktiskt hon som ville skiljas, när hon fick glasögon*

Min vecka på Masesgårdens hälsohem

Hösten 2017 sökte jag en plats till "en mitt i livet" vecka som finansieras av bröstcancerfonden. Tyvärr så fick jag ingen plats under hösten eftersom det var fler sökande än vanligt. Jag hade dock turen att få stå kvar på väntelistan.

Något senare hörde de dock av sig! Jag hade fått en plats på våren 2018 och blev jätteglad. Platsen var för personer som ska åter till ett aktivt liv och arbete samt är färdigbehandlade efter en bröstcancer. MOW hälsa Carolina Welin som också är rehabansvarig på Masesgårdens hälsohem var ansvarig och höll i trådarna för veckan.

Vi blev en liten grupp med fem personer och som alla stått på väntelistan. Vi fick lyxen att ha Carolina helt för oss själva. Normalt är också andra personer av olika anledningar med i gruppen på Masesgården.

Vi blev en mycket tajt grupp med kvinnor från 37 år och uppåt. Det blev mycket skratt, gråt, värme och glädje. Igenkänning, träning, meditation. Yoga medveten kost, rutiner, rehabiliteringssamtal i grupp och enskilt om man ville. Målet var att hitta tillbaka till styrka och energi på våra egna villkor.

Så här kunde en av dagarna se ut:

Promenad med hunden (det fanns två rum för hundägare som ville ha med sig hunden)

Dukad frukostbuffé

Gruppträff

Energi shots

Tips och prova på självmassage för lymfsystemet

Lunchbuffé med lagad och kall vegetarisk mat och frukt

Promenad med hunden

Gruppträff

Middagsbuffé med soppa och bröd och grönsaker o frukt

meditation alternativt simning, salsa med yoga. Tidigt i säng



Nu har jag lärt mig vad FATIQ är, äntligen en bra och tydlig förklaring av tröttheten som bara kan komma, att den kan vara mental, fysisk och kognitiv (kan växla mellan dessa tröttheter) att man kan ha den i flera år efteråt. Att i Sverige är man inte så kunniga på vad den innebär varken från läkare eller Försäkringskassan.

Flera av de som var i min grupp hade varit på andra finansierade rehabiliteringsveckor tidigare. Bröstcancerförbundet finansierar 25 stycken mitt i livet platser under 2018. Eftersom jag är så pass nöjd, så är mitt råd till de som har möjlighet att sök en sådan här fantastisk vecka.

Cecilia Lindberg

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



En dag är jag alldeles frisk.

Det är mycket konstigt. Dagen innan är jag inte direkt sjuk och jag har absolut ingen cancer (fast det kan man aldrig veta), men nu är jag så frisk så det är inte klokt.

Jag sitter framför en ung och trevlig doktor som jag aldrig träffat förr. I sanningens namn har jag träffat så många doktorer som jag aldrig träffat förr, att jag inte har fingrar så det räcker till att räkna dem på. Om ni förstår.

Det är inga större fel på någon av dem, doktorerna, tvärtom är de mycket trevliga och tittar vänligt på en när de frågar:

- Och hur tycker du att du mår då?

Jag är också väldigt vänlig när jag svarar:

- Jomentack, jag mår riktigt bra. Idag. Imorgon vet man ju aldrig, haha. Himlen kan ramla ner eller så blir jag överkörd av en fartdåre.

Så svarar jag alla som frågar hur jag mår, för det är sant. Och till slut vet jag inte vad jag ska svara heller. Nästan alla jag känner eller bara är lagom bekant med, nästan alla de frågar hur det är med mig. Det förstår jag, för när jag fick en tumör i mitt ena bröst och opererade bort det med cellgifter och strålbehandlingar – då var det inte många som förblev ovetande.

Jag basunerade ut det från dag ett.

Mest för att jag var så otroligt förvånad över att jag hade cancer. Frisk som en nötkärna med en skitstor tumör i bröstet. Så såg jag på det i alla fall.

För om jag någon gång snuddat vid tanken på att jag, jösses förbjude, skulle få diagnosen cancer så skulle jag troligen vara ett vrak. Utmärglad, grå och skitsjuk, det var min bild i huvudet.

Inte en lycklig kvinna på väg till franska Rivieran med världens dyraste baddräkt i högsta hugg. Så var det faktiskt! Visserligen med en stor knöl i bröstet så okej då, jag ringer väl för säkerhets skull. Ni vet.

Men tre år efter avslutad behandling så sitter jag alltså en vårdag framför den unge doktorn som säger att jag är frisk och inte behöver komma på fler efterkontroller.

Mäh! Säger jag och fattar lika mycket som när onkologläkaren en dag i maj för flera år sen, sa att jag hade en elakartad tumör som måste bort. Nu, bums, nära-döden-upplevelse på riktigt.

Mäh, jag skulle ju komma tillbaka i fem år, två gånger om året, hallå, det har bara gått tre år, hörni. Jag tänker det bara, men det syns nog i mitt ansikte för doktorn förklarar att en sån som jag är frisk nu, jag har passerat riskgränsen visar forskningen, varsågod och gå hem.

Mäh, vad hände med begreppet högriskpatient? (En doktor kallade mig för det en gång, högriskpatient alltså, och då var jag tvungen att gå på Grands bakficka efteråt och dricka ett glas vitt vin och äta en god middag – man vet aldrig, det kan vara den sista. Synd om det är stångkorv med sönderkokta makaroner, menar jag. Kan vara värt.)

Man skulle kunna tro att man tappar fotfästet igen. Utsläppt som en fågelunge med oprövade vingar.

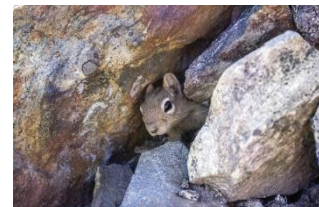
Nä. Lika bra att tro på allt han säger. Lika bra det.

Cancern lärde mig att dagen är min, morgondagen är utforskad.

Jag blev så glad, så märkvärdigt lätt i kroppen. Jag stod på parkeringen utanför onkologen och tänkte att snart svävar jag. Jag susar fram i luften, alla ser mig och applåderar som på film.

Jag är frisk och lycklig.

(Jag vet, jag kan vara sjuk imorgon, men det kan alla andra också.)



Malena Hilding, journalist, bröstcancerdrabbad, pensionär

Detta hände under våren i Hudiksvall



60+mässan

Den 24 och 25 april var det 60+ mäsas på Gylisvallen i Hudiksvall för första gången. Många utställare där även Bröstcancerföreningen hade en välbesökt monter. Försäljningen gick riktigt bra.

Vattengympan

Ett glatt gäng på vattengympan i Hudiksvall. Vi har varit mellan 11 – 13 deltagare under ledning av BCF-medlemmen Kerstin Edmundsson.



Cafékvällar

Vid 3 av våra cafékvällar har vi haft olika teman. Mindfulness 18 deltagare, ABF informerade om användning av mobiltelefon 13 deltagare, Hälsotorget Hudiksvalls Sjukhus informerade om Mina vårdkontakter m.m. 18 deltagare. 2 kvällar med fika, prat och skratt.

Blodomloppet

5 raska damer medlemmar i BCF Maria deltog i Blodomloppet 5 kilometer. Solen strålade från en klarblå himmel och promenaden avslutades med picknick i det gröna.

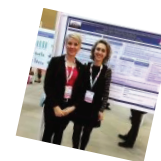
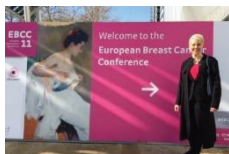


Ålandsresan

Tidigt torsdagmorgon den 24 maj begav sig ett gäng medlemmar i Bröstcancerföreningen Maria ut på en endagstur till Åland. Vi var 17 st som såg fram emot en båtresa med god mat och underhållning. Alla var nöjda och glada vid hemfärden.



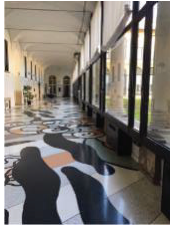
EBCC (European breast cancer Conference) i Barcelona



I mars var det dags för årets upplaga av EBCC som anordnades i Barcelona.

Ca 3500 deltagare bestående av läkare, forskare, sköterskor och patientrepresentanter. Från Bröstcancerförbundets styrelse och kansli var vi 4 representanter. Dagarna var uppdelade i olika block med 3 teman på föreläsningar samtidigt och 3-4 block. Varje pass innehöll 5-6 föreläsare och ibland fick åhörarna delta i diskussioner och ställa frågor. En del rapporter vi fick ta del av var på en mycket avancerad medicinsk nivå men alltid var det något matnyttigt man tog med sig från passen. Fokus under årets konferens låg på Her2 samt forskning inom genetik och hormoner. Det var långa intensiva dagar med hög koncentration men även mycket trevligt att samtala och nätverka under pauser och lunchrasten. Vi fick även privilegiet att lyssna på Spaniens hälsominister Trinidad Jiménez som visade sitt stöd till konferensen och pratade om Spaniens framsteg inom bröstcancer-vård. Från Sverige deltog forskaren och läkaren Jonas Bergh som föreläsare. Det är alltid spännande att ta del av information och senaste forskning inom bröstcancer från övriga länder i Europa, och då se hur långt vi kommit i Sverige men även hur mycket mer vi kan göra. Inspirerande och mycket lärorikt.

Åsa



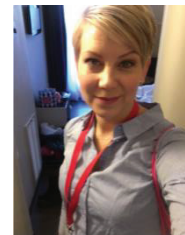
European Breast Cancer Advocay Training Course 17-19 november 2017, Milano

Årets upplaga av Advocay training gick av stapeln i november i Milano. 58 st kvinnor och en man från 31 st länder deltog. Mannen, John Dowling, var där som observatör från Europa Uomo, europeiska prostataorganisationen.

Utbildningen startade på fredagen kl.15.00 med registrering och senare höll Roswitha Britz, president Europa Donna, och Susan Knox, exekutive director Europa Donna, en introduktion. Därefter startade första föreläsningen. Hela lördagen innehöll ett antal föreläsningar bl.a. annat om kliniska studier, diagnos och tidig upptäckt, olika behandlingsmetoder, mammografi och screening i Europa samt senaste tester av nya läkemedel. En mycket informativ och lärorik dag med en bra blandning av fakta och den mänskliga faktorn. Det fanns även tid för diskussioner och reflektioner. Dagen avslutades med en introduktion till lobbyism och vad vi som representanter kan göra för att sprida vårt budskap.



Söndagen var hårt och intensivt jobb från morgon till eftermiddag och avslut. En kommunikationsbyrå från London höll i vår undervisning och gjorde det med bravur. Vi jobbade i smågrupper och fick i uppgift att göra en presentation av ett realistiskt projekt och så småningom framföra det inför resten av gruppen. Vi fick ge beröm och kritik till varandra och utvärdera vårt jobb löpande. I slutet av dagen fick jag som uppgift att summera och utvärdera inför alla grupperna.



Som helhet är jag otroligt nöjd med att fått delta i denna utbildning. Det var så intressant att ta del av alla kvinnors berättelser och erfarenheter. Och att se Sveriges läge i jämförelse med resten av Europa. Vilka delar vi har kommit långt inom och vilka utvecklingsmöjligheter det finns. En del länder har knappt tillgång till mammografi eller läkare som kan något om bröstcancer medans andra har avancerade bröstcancercentrum. Det var också intressant att träffa de som deltog från professionen och ta del av deras erfarenheter och synsätt.

Utbildningen bidrog till många nya kontakter och önskemål om samarbeten eller bara ses om våra vägar möts igen. Jag kände mig omtumlad, fullmatad och sprudlande av energi när jag reste hem och framför allt otroligt inspirerad. Vem du än är, var du än kommer ifrån så delar vi samma erfarenhet och det skapar band och gemenskap som jag tror är oerhört viktig och värdefull.

En av läkarna som föreläste sa en för mig minnesvärd sak. "Det finns alltid tid för konsultation". Med det menade han att ingen bröstcancerdiagnos är så akut att det inte finns tid för patienten för ett andra möte el samtal. Något som kan vara otroligt viktigt för att patienten ska känna sig tryggare inför kommande behandlingar.

Åsa Magnusson



Kejsarn av Portugallien är en [roman](#) av den svenska författarinnan [Selma Lagerlöf](#), publicerad 1914. Romanen utspelas på 1860- eller 1870-talet i Lagerlöfs hembygd i Värmland och handlar om [torparen](#) Jan i Skrolycka. Han älskar sin dotter över allt annat men när hon flyttar till Stockholm och aldrig hör av sig, sjunker han in i en drömvärld där hon är förnäm kejsarinna av Portugallien och han tror också att han är [kejsare](#). Hela hans tillvaro domineras av tankarna på hennes återkomst och vad som då ska ske.

På teatern i Sandviken 17/4 var vi var 9 medlemmar som underhölls denna kväll.

Försäkring genom Folksam

Genom Funktionsrätt Sverige har vi en samlingsförsäkring som omfattar rese- och olycksfallsförsäkring. Alla medlemmar är försäkrade vid resor till och från aktiviteter och möten som BCF Maria anordnar.

Försäkringen gäller från och med 1 januari 2018, Försäkringsnummer K66104 i samarbete med Folksam

Om du vill bygga ut skyddet, så att du också är försäkrad under hela din fritid, rekommenderar vi att du kompletterar med olycksfalls- eller barnförsäkring. Kontakta Folksam så hjälper dem dig att bli rätt försäkrad.

Ring 0771-950 950

Se villkor

Olycksfallsersättning, Akutersättning, Tandskadekostnader Nödvändig kostnader, ärr, Invaliditet

– Medicinsk invaliditet och – Ekonomisk invaliditet

Beräknas på 15 prisbasbelopp, Handikappfordon Högst 1 prisbasbelopp, Kristerapi Upp till 10 behandlingstillfällen, Dödsfall 0,5 prisbasbelopp

Prisbasbelopp

Ett flertal av försäkringens olika ersättningsmoment är värdesäkrade genom att de är knutna till prisbasbeloppet. Med prisbasbeloppet avses det prisbasbelopp som, enligt bestämmelserna om allmän försäkring i Socialförsäkringsbalken, fastställs varje år. Prisbasbeloppet för år 2018 är 45 500 kronor.

Vem gäller försäkringen för?

Deltagare som drabbas av ett olycksfall vid verksamhet anordnad av Funktionsrätt Sverige eller dess medlemsförbund, kan få ersättning genom deltagarolycksfallsförsäkringen.

Giltighetstid

Försäkringen gäller under perioden 1 januari - 31 december.

Begreppet olycksfallsskada

Med olycksfallsskada menar vi en kroppsskada som du drabbas av genom en oförutsedd plötslig yttre händelse. Till exempel psykiska besvär betraktas inte som en kroppsskada.

Följande skador räknas också som olycksfallsskador även om du inte varit med om en plötslig yttre händelse:

- Hälseneruptur (avsliten hälsena)
- Vridvåld mot knä
- Fraktur (dock inte stressfraktur)
- Solsting, värmeslag och förfrysning.

Vi lämnar också ersättning för skador på protes eller liknande som används för sitt ändamål när skadan inträffade.

Information

Här följer en kortfattad beskrivning av försäkringen. För försäkringen gäller de fullständiga försäkringsvillkoren, som du kan hämta på folksam.se. Observera att försäkringen för din del endast omfattar de ersättningsmoment som beskrivs i detta försäkringsbesked. Ersättning lämnas enligt de försäkringsvillkor som gäller det år försäkringsfallet inträffar. Försäkringen gäller normalt för ett kalenderår i taget, därefter kan omfattning ändras.

Olycksfallsersättning

De tolv första månaderna från skadetillfället

Om olycksfallsskadan medför att den försäkrade behöver vård hos legitimerad läkare, sjuksköterska eller fysioterapeut, lämnar vi en så kallad schablonersättning på 1 000 kronor. Den är avsedd att till viss del täcka extra kostnader för vården, till exempel läkarvård, läkemedel, hjälpmedel samt resor till och från vård och behandling.

Efter tolv månader

Den försäkrade kan också få ersättning för vårdkostnader om han/hon behöver läkarvård när det har gått mer än ett år.

Aktiviteter hösten 2018

Detta händer i Bollnäs/Ovanåker

Vattengympa

Vattengympa i mysiga Karlslund – **nu varje onsdag** – med start 7 september kl 18.00
Om du vill vara med anmäl dig till: Lotta 0730 53 67 15, eller Bibbi 070633 64 43



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



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

Vi träffas måndagar kl 14

Café Centrum Edsbyn 17/9 och 15/10 (med besök på Edsbyns museum vid ett tillfälle)

Krokanen Bollnäs 1/10 och 5/11



Söndag 7 oktober kl 14.00 dricker vi Afternoon Tea, med goda tillbehör, på GlösBolagret.

Vi har bokat 15 platser för BCF Marias räkning – så först till kvarn

Priset är 150 kr, betalas på plats.

Du anmäler dig till Eva Lindgren, 0705-38 49 87, senast måndag 1/10

Detta händer i Gävle

Caféträff på Tullbomsgården 12 september kl 18.00

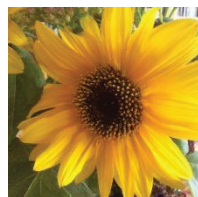


Lymfterapeuten Maria Persson berättar om lymfmassage

Fika till självkostnadspris.

Anmälan till Kansliet 026-14 31 80 senast den 11 september kl. 13.00

Välkommen



Välkommen till studiecirkel "Kick för livet"

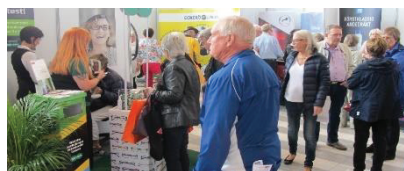
Välkommen till en cirkel med mindefullnes, stresshantering och tankar om mat, motion och om livet.

Vi startar med fyra anmälda. Tid och plats kommer vi överens om.

Anmälan till kansliet 026-14 31 80

60plus Mässan för seniorer i Gävle, Gavlerinken 25-26 september 2018. Kl. 10.00-16.00

BCF Maria deltar igen på 60+ mässan under två dagar med information och försäljning av rosa produkter. Vi behöver dig som kan tänka sig stå här tillsammans med andra under ett pass på 3 timmar. Hör av dig till kansliet och tala om när du kan. Du kan då också passa på att besöka de över 80 utställande företag/organisationer från länet och Sverige.



Caféträff på Tullbomsgården måndag 1 oktober.

Internationella bröstcancerdagen.



Vi har en Internationell medlemskväll med intressanta föredrag. **Anny Östlund** berättar om sitt deltagande i Pink Dragon Ladies kanotpaddling i Florens i somras. Här deltar kvinnor från olika länder som överlevt sin bröstcancer.



Åsa Magnusson berättar om sitt deltagande i en Bröstcancerkonferens i Barcelona med aktuell forskning kring bröstcancer. Vi fikar och umgås. **Anmäl dig senast 26.9 till kansliet 026-14 31 80**

Medicinsk Yoga med Maria Westerman



Start torsdagen den 4 oktober och 4 torsdagar framåt. kl 16.30-17.30 och 5 gånger

På Tullbomsgården, Södra Kopparslagargatan 7, Gävle

Fortsättningsgrupp (för dig som gått tidigare) kl. 15.30-16.30

Nybörjargrupp 17.00-18.00

Kostnad: 400 kr för 5 ggr. Anmäl till kansliet tel 026-14 31 80 (först till kvarn gäller)

Deltagarantalet är begränsat 8- 9 personer per grupp

Välkommen

Bröstcancerdag på Hälsotorget Gävle sjukhus den 9.10 kl 10.00-14.00.

Kom och träffa oss och Hälsopedagog och Distriktsköterska.

Caféträff på Tullbomsgården onsdag den 7 november.

Hur kan jag använda 1177 Vårdguiden?



Onsdagen 7 november kommer distriktsköterska Monica Mattson och berättar om hur Mina vårdkontakter via Internet fungerar. Du får möjlighet att få hjälp att gå in och titta på dina journaler på nätet efter läkarbesök. Du kan se vilka mediciner du har. Du kan skriva en fråga till din vårdcentral, skriva egen remiss mm. Medtag om du har egen dator, smartphone eller ipad. Tid: kl. 18.00 -20.00, Plats: Tullbomsgården i Gävle. Fika med smörgås/kaffe/te.

Anmäl dig senast 1.11 till kansliet 026-14 31 80



Julfest den 3 december

Julfest på Tullbomsgården den 3 december kl. 18.00

Julgröt, skinksmörgås, lite lotteri och underhållning

Anmälan till kansliet tel. 026- 14 31 80 senast 27 november

Välkommen!!

Detta händer i Hudiksvall

Vattengymnastik onsdagar kl 16.15 på Hudiksvalls sjukhus.

Vi börjar den 26 september.

Anmälan till ledaren Kerstin Edmundsson 0650-178 52 eller 0702-03 32 37.

Vi får vara max 15 stycken i bassängen.



Ett glatt vattengympagång från Hudiksvall.



Cafékvällar Spiltan kl 18.00

Måndagar 24/9, 29/10 och 26/11



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, Sandviken. Vi startar 12/9, gör uppehåll v 40, kör 7 gånger fram till och med vecka 44 (31/10). Vill deltagarna fortsätta kan vi då ta ett nytt omtag för perioden fram till jul.

Pris för sju gånger 665:-. Beloppet swishas på 0703827809 (skriv avsändare) eller till bankgiro 176-3515.

Anmälan till Inger Nilsson inger.nilsson@comhem.se eller 0706-78 37 02

Cafékväll för medlemmar onsdagen den 26/9 kl 18.00 på Plangården

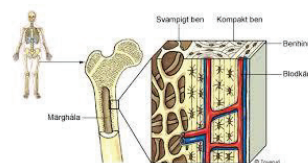


Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna

Det kommer en osteoporosjuksköterska (vet inte vem just nu) och berättar om "Osteoporos, (benskörhet) är en folksjukdom som ökar"

Enkla träningsprogram för äldre för att stärka kroppen och minska risken för benbrott, finns på Region Gävleborgs hemsida. Vi bjuder på kaffe och kaka.

Anmälan till Inger Nilsson, inger.nilsson@comhem.se eller 0706-78 37 02



Följ med på "Lenas konstnärliga resa" hos LenasArt



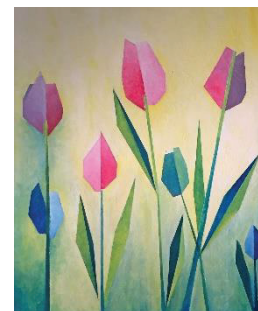
Lena bjuder in till sin ateljé onsdagen den 21/11 kl 18.00, Björkgatan 9, Sandviken

På Lenas hemsida kan du se mer av hennes konstverk, www.lenasart.nu

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna
Vi bjuder på kaffe och kaka.

Begränsat antal platser, först till kvarn gäller

Anmälan till Inger Nilsson, inger.nilsson@comhem.se eller 0706-78 37 02



Detta händer i Söderhamn

BRÖST
CANCER
BOKEN

Studiecirkel om bröstcancerboken på ABF onsdagar kl 17.30-18.30

Cirkelledare: Kerstin Lindy-Gustavsson

Anmälan om du är intresserad till [Kerstin Lindy-Gustavsson 0703-58 00 11](mailto:Kerstin.Lindy-Gustavsson@abf.se)

Vi startar så snart det blir deltagare



Cafékvällar

Torsdag den 8 november på ABFs lokal Resecentrum, Söderhamn, tid kl 17.30-19.30

Eva Brandt Sundberg kommer och har en föreläsning om lymfödem och lite tips om självhjälp mm.

Ingen anmälan nya som gamla medlemmar är välkomna.



Promenader

varje torsdag start fr o m 30 augusti t o m 29 november.

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 0703-58 00 11

Vattengymnastiken Gävleborg

Plats och kontaktpersoner

Bollnäs, Karlslund, onsdagar kl 18.00, Bibbi 0706-33 64 43 eller Lotta 0730-53 67 15

Delsbo simhall tisdagar kl 19.30, Ingrid Jacobsson 0706-15 47 22

Gävle sjukhus tisdagar kl 17.00 och 18.00, Lillemor Nilsson 0705-45 17 92

Hudiksvalls sjukhus onsdagar kl 16.15, Kerstin Edmundsson 0650-178 52

Sandvikens sjukhus torsdagar kl 18.00, Inger Nilsson 0706-78 37 02

Söderhamns sjukhus måndagar kl 17.00, Ingeli Lundh 0702-98 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.



CancerRehabFonden

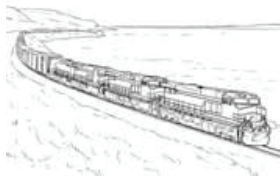
CancerRehabFonden är en religiöst och partipolitiskt obunden insamlingsorganisation som erbjuder kostnadsfri rehabilitering och stöd till cancerdrabbade vuxna och barn. Vi är helt fristående från andra cancerorganisationer och får inga statliga bidrag utan är beroende av gåvor från privatpersoner, företag och stiftelser.

1 av 3 får cancer och totalt lever idag nära en halv miljon människor i Sverige som någon gång fått en cancerdiagnos. Varje år får ca 60 000 personer besked om att de har cancer. Att drabbas av cancer påverkar inte bara kroppen, det innebär även en stor psykisk påfrestning. Efter en cancersjukdom är det många som känner oro och ångest, är rädda för återfall och har svårt att komma tillbaka till vardagen och arbetslivet. Rehabilitering kan hjälpa cancerdrabbade att återhämta sig fysiskt och psykiskt.

Vårdens resurser räcker inte till för rehabilitering och endast en bråkdel av alla som drabbas av cancer erbjuds rehabilitering via sjukvården. Därför är CancerRehabFondens arbete så viktigt - vi rehabiliterar cancerdrabbade.

Vår vision: Alla cancerdrabbade ska kunna få rehabilitering.

Länk <https://www.cancerrehabfonden.se> Telefon 08-522 001 00



RESEPOLICY FÖR BCF MARIA GÄVLEBORG



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.bro.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 BF:s hemsida

Säg Hej då till skavande proteser!



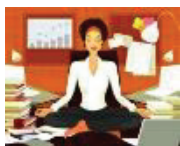
The Skin Agent BH är årets tips för alla som lider av obehagliga proteser. Ni vet ju alla att även de bästa proteser lätt börjar skava slutet av dagen. Det är friktionen som skapas när protesen rör sig mot huden under dagen, lite svett och värme på det så bildas det snabbt skavsår. Din hud är dessutom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

Hör av dig till kansliet!



Alla medlemmar önskas en härlig höst och vinter. 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

Vända 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 kansli@bcfmaria.se

Mariabladets manusstopp

Vill du ha med något i Mariabladet till våren 2019 är manusstopp 1 december 2018. 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, på telefon 0706-78 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/cancer

Besök denna webbplats som är landstingens och regionernas gemensamma webbplats för information om cancer. Webbplatsen är informativ, både för drabbade och närstående och vårdpersonal.

www.brca.se

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

www.broscancerforbundet.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:

www.bro.se/gavleborg

Bröstcancerföreningen (BCF) Maria Gävleborg, din lokalförening

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

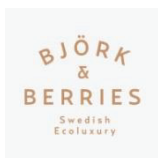


ABF Gävleborg, Joe Hill Platsen 3, Gävle, tfn 026-60 01 60 eller abf.gavleborg@abf.se
ABF Hälsingekusten, Trädgårdsgatan 17, Hudiksvall tfn 0650-542430 abf.halsingekusten@abf.se
ABF Gästrikebygden Sandviken, Köpmangatan 5-7, Sandviken, 026-27 09 15 abf.sandviken@abf.se
Sök bland kurser, studiecirklar, 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** Apoteket Hjärtan Edsbyn



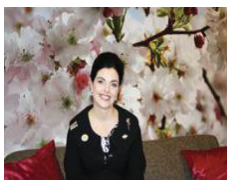
BJÖRK & BERRIES är ett ekoloxvarumärke inom skönhetsvård med ursprung i den svenska naturen och traditioner. Det hela började med handplockade björklöv som omvandlades till en naturlig parfym, och idag förädlar våra experter svenska ingredienser och omvandlar dem till produkter för ansikte, kropp och hem – för den medvetna kunden. Alla våra ekoloxprodukter tillverkas enligt våra "Ecoluxury Criteia".
www.bjorkandberries.com

HÄLS  **KRAFT** Fyren, Hudiksvall

life Bollnäs

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

THE SKIN AGENT **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 friktionskador. Produkten BH underlättar bl a för bröstcancerpatienter att få en bekvämare vardag tillsammans med proteser. Läs mer på theskinagent.com.



Gävle Skönhetsinstitut
Staketgatan 2, 803 24 Gävle, gavleskonhetsinstitut@hotmail.com
telefon 073-704 59 24

Styrelsen fram till årsmötet 2019

Organisationsnummer 885001-3197

Ordförande	Yvonne Bäckius	ybackius@hotmail.com	0702-47 74 85
Vice ordf	Lena Öberg (SP-ansvarig)	lenaoberg50@gmail.com	0738-08 60 86
Sekreterare	Liselotte Lindblad-Olsson	borjelotta46@gmail.com	0730-53 67 15
Kassör	Britt-Marie Ståhl	brittmariesstahl@gmail.com	0722-29 69 90

Ledamöter

Sonja Rask	sonja44rask@gmail.com	0702-68 78 57
Åsa Magnusson	asa.emag@hotmail.com	0703-18 08 08
Kerstin Lindy-Gustavsson	kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com	0703-58 00 11

Suppleanter

Ann Klang	annolasse@hotmail.com	0703-14 63 84
Solveig Ståhl	solveig.stahl@hotmail.com	0703-27 02 39
Susanne Wiklund	susannewiklund@yahoo.se	0735-44 45 28
Anita Nordin	mormorfarmor2008@live.se	0768-47 40 90
Åsa Nordin	asa.nordin54@gmail.com	0703-94 94 05

Kansliet

kansli@bcfmaria.se

026-14 31 80

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

Revisorer

Lillemor Nilsson	rlb.nilsson@hotmail.com	0705-45 17 92
Vivianne Bengtsson	vivianne@taktbo.se	0706-20 91 20

Valberedning

Kerstin Tillemar	kerstin.tillemar@nasviken.hjart-lung.se	0706-61 46 10
Eva Kälveskog	eva.kalveskog@tele2.se	0705-58 84 04
Eva Jäderberg	evachristina.jaderberg@gmail.com	0702-93 31 33
Eva Jonsson	labbenamiko@hotmail.com	0738-31 74 61

Våra stödpersoner

AVESTA	Vivianne Bengtson	vivianne@taktbo.se	0706-20 91 20
BOLLNÄS	Elisabeth Olander	skalabisa@yahoo.se	0706-70 23 33
EDSBY	Liselotte Lindblad-Olsson	borjelotta46@gmail.com	0730-53 67 15
DELSBO	Ingrid Jacobsson	ingrid.jacobsson@bredband2.com	0653-107 61
GÄVLE	Yvonne Bäckius	ybackius@hotmail.com	0702-47 74 85
	Lena Öberg (SP-ansvarig)	lenaoberg50@gmail.com	026-51 33 55
	Susanne Viklund	susannewiklund@yahoo.se	0735-44 45 28
SANDVIKEN	Inger Nilsson	inger.nilsson@comhem.se	0706-78 37 02
SÖDERHAMN	Kerstin Lindy-Gustavsson	kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com	0703-58 00 11

BCF Maria

Plusgiro 8 85 15 – 2
Swish 123 527 99 06

Bröstcancerfonden

Plusgiro 90 05 91-9 eller Bankgiro 900-5919