

MARIA-BLADET

Våren 2017

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Välkommen
till BCF Maria's årsmöte
måndagen den **20 mars 2017 kl 18.00-21.00**

Lokal: Scandic CH Nygatan 45, Gävle (mittemot järnvägsstationen)
Sedvanliga mötesförhandlingar, sallad, underhållning.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast 31.1 2017
Handlingar till årsmötet finns tillgängliga
14 dagar innan årsmötet på kansliet.

**Anmäl till kansliet 026 – 14 31 80 eller via e-post
kansli@bcfmaria.se
senast 3 mars 2017 för att få sallad och kaffe**

Alla är välkomna till årsmötet!

Max 100 kr/person i reseersättning. Även bilersättning kan utgå.
Se resepolicy sid 11



Unga Kvinnor

Du som vill komma i kontakt med vår grupp Unga Kvinnor som finns i Gävle kan kontakta någon av nedanstående. Unga kvinnor i vårt sammanhang räknas till ca 50 år
Åsa Magnusson, 070-318 08 08, asa.emag@hotmail.com
Elin Gyllenhammar, 070 324 60 77, Elin_Gyllenhammar@hotmail.com

Innehåll	sid
Kallelse till årsmötet	2
Ordförande har ordet	3
Presentation och Hälsodag	4
Journal via nätet och Patientnämnden	5
Aktiviteter våren och sommaren 2017	6
Resepolicy BCF Maria	11
Bildkavalkad	12
Frågesport och chokladbollar	13
Resultat enkätundersökning	14
Motion är viktigt	15
Kansliinformation	16
Våra sponsorer	17
Ordlista	18
Bra länkar	19
Styrelse, Valberedning o Kontaktpersoner	20

**Kallelse
till årsmötet
den 20 mars
Se rutan ovan**

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



Ordförande har ordet

God fortsättning på det nya året önskar jag er alla medlemmar. En glad nyhet från förra året är att överlevnaden i bröstcancer ökar. Tack vare forskningsframsteg har andelen som överlever sin bröstcancer i **minst tio år** ökat från knappt 60 procent på 1980-talet till **över 80 procent** i dag. Men även om antalet kvinnor som botas ökar, så avlider fortfarande cirka 1 400 kvinnor årligen i spridd bröstcancer i Sverige.

Bröstcancerorganisationen BROs vision är ett bra liv för alla med bröstcancerdiagnos och ingen ska avlida i bröstcancer. Det är det vi kämpar för med vårt arbete på olika sätt.

Jag besökte Albanien i maj förra året med ett 30-tal andra deltagare. Ett vackert land med härlig kust, som nu reser sig upp ur fattigdom. Mycket historia finns om ett stolt folk, som av och till varit ockuperat av andra länder. Inspiration från Italien, ottomanska riket och grekerna kunde man se lite här och var. Inte minst i maten som var god och hälsosam. Och prisnivå måste vara Europas lägsta. Under en promenad på väg till ett utsiktsberg så ser jag ett Rosa band på en fasad. Nyfiken som jag är så gick jag in i huset, som såg ut som ett sjukhus. Jag fick träffa en kvinna som arbetade med bröstcancer i Albanien. Och i huset jag besökte var det mest administration, liknade vårt Socialstyrelsen. Kvinnan jag träffade organiserade bussar med mammografiscreening, som åkte runt i Albanien och erbjöd kvinnor undersökning.

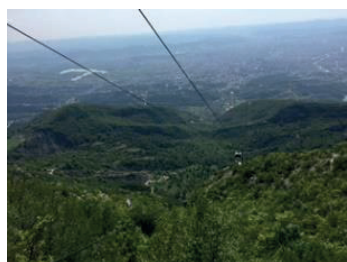
BCF Maria Gävleborg bedriver ju som ni alla vet Rosa Bandet-kampanjer runt om i länet under oktober månad varje år för att samla in pengar till bröstcancerfonden och för att sprida kunskap om bröstcancer. I första hand vill vi nå ut till kvinnor med information om förebyggande insatser, som att gå på den numera avgiftsfria mammografin och att undersöka sina bröst varje månad. Skaffa er en klämdag på Face Book, ni som är med där. Tidiga insatser är det viktigaste för en lyckad behandling. Vid våra försäljningstillfällen har vi med ett s.k. knölbröst där kvinnor och män får känna efter hur en knöl i ett bröst känns. På 60+ mässan i Gävle tog hundratals besökare tillfället i akt att prova att klämma. Kunskapen att även män får bröstcancer har vi alla blivit varse om under året, då flera kända män drabbats.

I Hälsingland har de bedrivit ett aktivt och intensivt arbete under oktober månad och försäljningen har slagit rekord i antal sålda produkter. 50 % av priset går oavkortat till bröstcancerfonden. Ta del av deras bilder på andra sidor i Mariabladet.

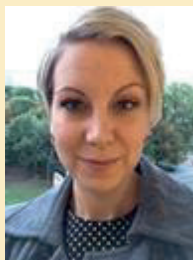
I augusti erhöll alla medlemmar en enkät från styrelsen i BCF Maria. Tyvärr fick vi inte så många svar som vi önskat men vi har ändå sammanställt svaren, som är en viktig indikation på vad ni medlemmar tycker och tänker om BCF Maria. Resultatet av hela enkäten finns redovisat i en annan del av tidningen. Det finns säkert mer åsikter att tillföra och jag hoppas att ni som inte svarat tar tillfället i akt och skickar in era synpunkter till BCF Maria. Enklast via e-post kansli@bcfmaria.se. Eller kommer på vårt årsmöte den 20 mars i Gävle. Information om resultatet av enkäten kommer att ske då.

Och till sist vill jag uppmärksamma er på en kommande föreläsning om biverkningar efter behandling av bröstcancer. Det är docent Barbro Linderholm, onkologöverläkare och docent forskare från Göteborg, som lovat komma till oss i vår. Vi har inget exakt datum ännu tyvärr men vi kommer att skicka ut mer information till alla medlemmar när allt är klart.

Önskar er alla ett gott 2017/ Yvonne Bäckius



Åsa Magnusson



I oktober 2014 fick jag besked att jag hade bröstcancer, opererades två veckor senare och fick så småningom veta att det var en aggressiv men dock ganska liten tumör av typen trippelnegativ. Cytostatika i 4 månader och sedan 33 ggr strålning. 1 juni 2015 var jag klar med behandlingarna. I augusti 2015 sprang jag Midnattsloppet. Då träning alltid varit viktigt för mig gjorde jag mitt yttersta för att komma i form igen, men det tog tid och var en längre väg än jag hade trott. Men jag tror på att det håller mig friskare och starkare och kämpar på trots att kroppen protesterar ibland.

I januari 2015 kom jag för första gången i kontakt med andra som var eller varit i min situation, jag visste inte riktigt då hur mycket dessa människor och den gemenskapen skulle komma att betyda för mig. Därför har jag valt att engagera mig i vår förening och även som kontaktperson för unga gruppen inom Maria. Jag vill kunna ge lite tillbaka av det stöd som jag upplevde.

Många gav mig rådet under behandlingen att "gör sådant du tycker om och mår bra av", jag förstod inte riktigt då vad detta handlade om men det gör jag idag. Välj saker du mår bra av, våga säga nej till sådant du faktiskt inte vill eller måste göra. Träffa människor som ger värme och energi och träffa inte lika ofta de som inte gör det. Våga välja dig själv! Det är inte att vara egoistisk utan ett enkelt sätt att må bra.

Jag hoppas många ser våra aktiviteter i föreningen som en chans att träffa nya vänner och ha kul ihop!

Den 1 oktober



Den första dagen i oktober, vår bröstcancermånad hade vi en **Hälsodag** i Kulturhuset i Gävle.

Dagen inleddes med nyttig fika och att Lola från Ockelbo sjöng och spelade för oss.

Vår ordförande Yvonne Bäckius hälsade oss välkomna till Hälsodagen

55 personer deltog under dagen.

Vi bjöds spännande föreläsningar om cancerresan, kost och kinesisk läkekonst.

Vi fick prova på Medi Yoga och Zumba Gold.

Och vi fick lyssna på Regina Lund som ödmjukt och engagerande berättade om sin resa med cancer.

Mycket igenkänning, inspiration och inte minst goda möten mellan våra medlemmar i olika åldrar och ifrån alla hörn av vårt län.

Stort Tack till föreläsare som ställde upp utan betalning och till ABF som sponsrade oss med lokaler, praktisk hjälp och gott bemötande.

Nästa år hoppas vi komma till Hudiksvall på Hälsodag

Lena Öberg

Journal via nätet

Från den 1 november startar Journal via nätet för Region Gävleborg. Journalen, som e-tjänsten egentligen heter, ska ge patienten direkt åtkomst till sin journal via e-tjänsten på 1177 Vårdguiden.

Inom Region Gävleborg ska samtliga invånare ska ha möjlighet att nå sin journalinformation för all vård och omsorg via en e-tjänst senast år 2017. När tjänsten fungerar från den 1 november 2016 kommer anteckningar som skrivits in från och med den 1 oktober att visas i tjänsten.

Observera att e-tjänsten inte visar information från samtliga privata hälsocentraler anslutna till Region Gävleborg, detta gäller främst Capios och Doktoramas hälsocentraler. Det beror på att dessa hälsocentraler ännu inte är anslutna till de centrala journalsystemen inom Region Gävleborg. Det här arbetet planeras att slutföras i slutet av 2016 eller i början av 2017. Projektet Journalen har från den 3 oktober ett supportnummer för dig som har frågor gällande systemet. Du ringer då IT-support på nummer 0650-925 26 och väljer där val 6 för att komma till rätt handläggare. Frågor och svar om journalen hittar du även på samverkanswebben.

Mer om e-tjänster på 1177 Vårdguiden.

I BCF Maria återkommer vi med mer information och ev. utbildning kring hur var och en kan ta del av sina journaler på nätet.

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 63 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 synpunkter, frågeställningar eller vad du vill få information om.

Brev:

Patientnämnden, Region Gävleborg, 801 88 Gävle

Vad vill du att vi ska ha för aktiviteter i BCF Maria?
Skicka ett mail till kansli@bcfmaria.se och berätta eller ring in på telefonsvararen 026 - 14 31 80.

Söka stipendium

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

Läs mer på BROs 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 BROs hemsida

Aktiviteter våren och sommaren 2017



Läger

För första gången i historien bjuder vi in till

Lägerdagarna på det tidigare "Husmorshemmet" Vadtorp i Söderhamns kustband

27/8- 30/8 Vi myser, motionerar, lagar viss mat själva, yogar, bastar, har lägerbål och simmar i havet.

Vi hoppas på varma sensommardagar(mycket enkel logi)

Vi hoppas på lägerdagar till självkostnadspris där vi alla hjälps åt för att skapa trivsamma dagar.

Anmäl intresse senast den 15 april till kansliet telefon 026-14 31 80 eller kansli@bcfmaria.se

Vi tar sedan kontakt om kostnad, upplägg och mer detaljerat program.

Mer information kan du få av lana.oberg@bredband.net eller kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com

Detta händer i Bollnäs/Ovanåker

Vattengympa

Vattengympa Karlslund, Bollnäs, varannan onsdag kl 18.00. Start 8 februari

Anmälan till: Bibbi 070 633 64 43 eller Lotta 073053 67 15



Välkommen till "Rosacafe´träffar" i Bollnäs och Edsbyn

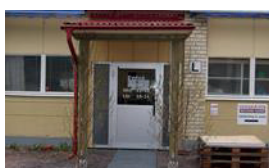
Ta på dig något rosa (ex. Rosa bandet), sök upp dina medsystrar för en fikastund med trevlig samvaro med småprat och erfarenhetsutbyte.

Vi träffas måndagar på:

Cafe´Centrum Edsbyn, 6/2, 6/3, och 3/4, kl 14

Krokenen Bollnäs, 20/2, 20/3, och 24/4, kl 14

Hoppas vi ses – ingen föränmälan



Välkomna till Erikshjälpen i Edsbyn torsdag 2 mars kl 18.00

Hillevi Edeborg berättar om Erikshjälpens verksamhet och bjuder på fika.

Ingen försäljning!

Hör av dig till Sonja eller Liselotte om du kommer. Vi ordnar skjuts om du behöver det. Sonja 0271 215 60, 0702 68 78 57, Liselotte 0730 53 6715



Fredag 17 mars kl 18.00

Vinprovning med Italiensk prägel på Kulturhuset, Bollnäs.

Vi träffas i lokalen Ida Kristina, äter mat från Kulturkrogen och till det provar vi viner, som munskänken Kicki Berggren presenterar för oss. **Pris: 400 kr.**

Samma kostnad för medlemmar och icke medlemmar, så ta gärna med en vän och fyra vin(provar) glas/person!

Vi behöver vara minst 15 deltagare

Anmälan, som är bindande, senast 3 mars till:

Eva Lindgren 070 538 49 87, eller Liselotte L Olsson 0730 53 67 15. Ring eller

sms:a!

Avgiften sätts in på BCF Marias konto Pg 8 85 15 – 2, *glöm inte att skriva avsändare!*



Detta händer i Gävle



Café kväll

Onsdagen den 8 februari kl. 18.00 i ABF lokalen, Brunnsgatan 56, Gävle

Kvällens föreläsare är Dietisten Emma Nisukangas

Emma kommer att lära oss om:

- * Mat som stärker och vad man kan äta för att få energi för att orka
- * Viktiga fetter, vitaminer och mineraler
- * Regelbundna mål och hur mycket och vad man behöver få i sig över dagen
- * Vi äter inte för att vi är hungriga vi äter för att kroppen behöver näring och hjärnan energi

Varmt välkomna!

Sminkkurs



Vi har **sminkkurs** planerad **onsdagen den 15 februari kl. 16.00**

Med Body Shop i biblioteket utanför onkologen, ingång 14, Gävle Sjukhus

Anmäl deltagande till kansliet senast veckan innan 026-14 31 80 eller kansliet@bcfmaria.se



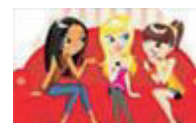
Nya medlemmar!!

Onsdagen den 22 februari kl. 18.00 på ABF Brunnsgatan 56 i Gävle

Kvällens tema: Unga som äldre nya medlemmar hälsas välkomna.

Kaffe och tankar.

Välkomna, ingen föranmälan



Vi fikar och pratar!

Vi träffas på konditori Princess (N. Kungsgatan, vid teatern)

Onsdag 22/3 och onsdag 5/4 kl. 15.00

Ingen anmälan behövs.

Välkomna hälsar Lillemor och IngBritt

Välkommen till Tullbomsgården

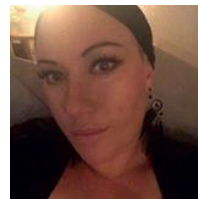
Den 29 mars kl. 18.00

Hanna Bergman under rubriken "Min sanning"

Hanna är idrottskonsulent och anläggningsansvarig på Korpen Gävle, ung och bröstcanceropererad.

Många hörde henne på Friskvårdsdagen och vill höra mer..

Välkommen till en fin kväll



Välkommen till en eftermiddag **den 26 april** kl. 14.00, Tullbomsgården, Gävle

Vi fikar och tittar på, en liten show om hur Livet kom och gick (förbi)

En mogen **Standupp eller Kåseri "Så här blev det"**

Britt Lusth, skrivare och fritidsskådespelare

Fri entré och ingen anmälan

Välkomna!

Mindfulnessdag på Laxön



Välkommen till en Mindfulness dag på Laxön, Älvkarleby!

Onsdagen den 31 maj 2017 Tid: kl. 11.00 – 15.00

Program:

Mindfulness, att finna ro

Ett med naturen: Mindfulness i natur miljö

Lunch buffé på: Restaurang Kungsådran (Betalar var och en).

Vi går en Örtvandring och vi plockar örter till te mm.

Fika

Eventuellt även pyssel av naturmaterial (under planering) samt fri tid

Kollektivtrafik från Gävle tågstation: Upptåget

Avgiftsfritt deltagande. Sista anmälningdatum: 2017-05-24

Anmälan till kansliet 026-14 31 80 eller e-post: kansli@bcfmaria.se



Detta händer i Hudiksvall



Cafékvällar

Måndagar 30/1, 27/2, 27/3 och 24/74. Lokal ej klart, se annons



Vattengymnastik onsdagar kl 16.15 på Hudiksvalls sjukhus. Vi börjar 18/1.

Anmälan till Kerstin Edmundsson 0650-178 52

Detta händer i Sandviken

Måndagen 13 februari, kl 17.00 börjar vår Yoga med Wilma

Yogan pågår 7 gånger slut 10 april uppehåll 20/2 och 20/3

Varje tillfälle ca 1 timme. Kursen kostar 500 kr.

Plats: Plangården, Plangatan 11. OBS! Begränsade antal platser, först till kvarn

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



"Musik i skymningen" söndagen 26 februari kl 16.00 på Plangården



Visor och folkmusik med far och dotter.

Åke Hillström & Amelia Köningsson-Hillström bjuder på ett varierat musikprogram

Vi bjuder på smörgåstårter, 1 glas vin/alkoholfritt, kaffe och kaka

Kostnad 50 kr medlemmar, 100 kr för icke medlemmar

Anmälan till Inger Nilsson, inger.nilsson@comhem.se eller

0706-78 37 02 senast 12 februari

Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.....



Släktforskning onsdagen 15 mars kl 14.00



Prova på eller börja din resa tillbaka i tiden genom släktforskning

Lars Hagström berättar hur din antavla blir till

Onsdagen den 15 mars kl 14.00

Biblioteket Sandviken, sal Astrakan

Eventuellet kan vi ordna en lördag

Ingen kostnad

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



Guidad promenad i Sandviken torsdag 18 maj



Guidad promenad till den offentliga konsten i centrum

torsdag 18 maj kl 11.30

Vår guide är informationsassistent Ingrid Palm

Samling utanför konsthallen!

Promenaden tar ca 1 timme.

Fri entré

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

Kom igång med din Smartphone (Iphone och Android)

Tillsammans med ABF kommer vi att starta en cirkel så du får maximal nytta av din telefon och lära dig alla roliga funktioner och inställningar.

Vi börjar på nybörjarnivå. Vi startar när vi har fått ihop en grupp. Dag eller kväll beror på deltagarna. Anmäl ditt intresse till Inger Nilsson



inger.nilson@comhem.se eller telefon 0706-78 37 02

Torsdagen den 30 maj 2017 kl 18.00



Vinprovningsskväll med middag

på Racine's Restaurang, Sandviken Spångvägen 10 (följ marschallerna)

Mousserande- och champagneprovning

Nybörjare eller proffs - Vi provar 4 viner under kunnig ledning från vinsällskapet Munsänkarna och avslutar med en smaklig måltid.

Pris: 550 kr

Samma kostnad för medlemmar och icke medlemmar

Det måste vara minst 10 deltagare

Anmälan senast 2 maj till Inger Nilsson, inger.nilsson@comhem.se eller 0706-78 37 02

Avgiften sätts in på BCF Marias konto Pg 8 85 15-2 eller swish 123 527 99 06

Kom ihåg att anmälan är bindande



Mindfulness för nybörjare

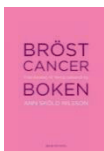
Träning i Mindfulness hjälper dig till ett ökat välbefinnande, kan minska oro och stress och ge ett rikare liv, och vi lättare tar tillvara varje ögonblick.

Tillsammans med ABF kommer vi att starta en cirkel när vi fått ihop en grupp.

Dag eller kväll beror på deltagarna. Anmäl ditt intresse till Inger Nilsson

inger.nilson@comhem.se eller telefon 0706-78 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.



Cafékvällar

Torsdag den 18 februari kl 17:00 träffas vi på Tewes konditori där vi fikar och umgås.

Ordförande Yvonne Bäckius kommer.



Onsdag den 19 april 18:30 träffas vi ABF lokalen, Söderhamn. Balconetten kommer och visar underkläder.

Vi fikar och umgås en stund.

Ingen anmälan alla är välkommen nya som gamla medlemmar.



Promenader

Under vårsommaren 2017 startar vi gemensamma promenader på torsdagar som vi avslutar med fika på Tewes konditori för den som vill. Återkommer om plats och tid.

Kerstin Lindy-Gustavsson

Vattengymnastiken Gävleborg

Plats och kontaktpersoner

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

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

Söderhamns sjukhus måndagar kl 17.00, Ingeli Lundh 0702-98 70 67

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

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

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



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.



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.

Enligt Reseplaneraren så är tågtiderna i länet till Gävle och åter vardagar mån-fredag enligt nedan tidtabell (november -16) om vi har kvällsföreläsning. Det finns ju inget som hindrar att de som kan åker tidigare men hem måste alla kunna ta sig. Det finns också buss från olika orter till Gävle och andra orter. Från Hofors kan man också åka tåg med Tåg i Bergslagen.

TÅG

Från Ljusdal	16.10 via Bollnäs, Ockelbo m.fl. orter	framme Gävle 18.05
Åter från Gävle	21.15	framme Ljusdal 22.55
Från Hudiksvall	15.36 via Söderhamn, Ljusne	framme Gävle 16.51
Åter från Gävle	21.19 via Söderhamn, m .fl.	framme Hudiksvall 22.29
Från Hofors buss 41	16.25 via Sandviken	framme Gävle 17.45
Åter från Gävle	21.27	framme Hofors 22.45

En kavalkad av bilder från BCF Marias aktiviteter hösten 2016 i hela länet



Gör ett försök!

Frågesport!!!!

Nu ska du få lite att fundera över.

En frågesport om en känd person, Leif GW Persson.

Vinst blir det i form av en pocketbok.

Fråga 1. Vad tror du Leif GW kallades som ung?

- 1 Valle Valnöt
- X Viktor Viktigpetter
- 2 Professor Wille Vingmutter

Fråga 2. Vad heter Leif GW:s syster?

- 1 Mona
- X Maud
- 2 Monika

Fråga 3. Vad föddes Leif GW med?

- 1 Segerhuva
- X Vattenskalle
- 2 Guld i strupen

Fråga 4. Vilken film var det Leif GW såg första gången?

- 1 En Astrid Lindgrenfilm
- X En Bo Widerbergfilm
- 2 En Walt Disneyfilm

Fråga 5. Vad heter Leif GW:s dotter som även skriver böcker?

- 1 Malin Persson Giolito
- X Malin Berghagen
- 2 Anna Larsson

Fråga 6. Vilket stort intresse har Leif GW förutom krimologi?

- 1 Fiske
- X Jakt
- 2 Matlagning

Fråga 7. Vem är sjuk mycket under Leif GW:s barndom?

- 1 Leifsjälv
- X Mamman
- 2 Pappan

Fråga 8. Leif GW hade en idol i Gävle som var släkt med pappan.

Vilket yrke hade han?

- 1 Överkonstapel
- X Präst
- 2 Handelsman

Fråga 9. 1952 fick Leif en stor idol. Vem?

- 1 Nicolai Gedda
- X Elizabeth som blir drottning i England
- 2 Gösta Snoddas Nordgren

Fråga 10. Hur många barn har Leif GW?

- 1 2
- X 3
- 2 4

SKILJEFRÅGA : HUR MÅNGA SIDOR HAR VINNARBOKEN?

Svar senast 15/2 2017

Svar skickas till Ann Klang på valfritt sätt

Med post: Lerduv vägen 8 A 802 64 Gävle

Mail: annolasse@hotmail.com

Sms 703 146 384



Nyttiga chokladbollar – Mindre fett, mer energi!

Nyttiga chokladbollar med havregryn görs på samma sätt som vanliga chokladbollar men man byter ut smöret och sockret mot dadlar, fikon och russin.

Varsågod!

Ingredienser: (utan mått följer aldrig recept)

Havregryn

Kakao

fikon

dadlar

russin

½ till 1 dl kokt nescafé

Kokosflingor

Hackade nötter - om man inte har allergi

Förslag till kryddor enligt egen smak:

vaniljsocker

Kardemumma

kanel

kryddpeppar

osv.

Tillagning:

1. Blanda ihop havregryn, kakao o kryddorna

2. Mixa fikon, dadlar, russin, (nötterna) i en matberedare, tillsätt det kokta kaffet så blir det lättare och fortsatt att mixa.

3. Häll smeten från matberedaren i skålen med havreblandningen.

Blanda ihop allt.

4. Innan du börjar rulla bollarna, häll kokosflingor i en djuptalrik. Häll vatten i en liten skål.

Blöt dina händer, tag lite av smeten och rulla till en liten boll.

Rulla sen bollen i kokosflingorna.

Smaklig måltid!

/Tali

Resultat av Enkät till BCF Marias medlemmar.

I augusti 2016 skickades enkät ut till alla medlemmar i Mariabladet plus till alla med e-postadress och påminnelser. Syftet var att styrelsen skulle få en uppfattning om vad ni alla medlemmar tycker om vår förening och vad vi kan göra bättre. Här nedan kommer en sammanfattning av vad som framkom bland de enkäter som kom in. Och STORT TACK till er som tog er tid och skickade in era synpunkter.

1. BCF Marias **medlemsantal** 1.8 2016 var 424 personer.
2. **Medelålder** är 68 år i BCF Maria och medelåldern bland de svarande var 66 år.
3. Antal **svarande** var 51 personer = 12 % av alla medlemmar.
4. Av de svarande hade en majoritet varit **medlem** i ca 6 år.
5. Flest svar kom från Gävle vilket motsvarar antalet medlemmar i Maria. Flest svarande i förhållande till sitt medlemstal kom från Hudiksvall. Och därifrån fick vi också många **synpunkter**, vilket **vi tackar särskilt för**.
6. Vanligaste aktiviteten man **deltagit** i var Caféquällar (31)– Vattengymnastik (20)- Årsmöte (9).
7. Vad tycker Du är **bra aktiviteter**? Svaret blev att Träffa andra-föreläsningar- cafékvällar- vattengympa-resor-bokcirklar-kultur och naturaktiviteter, göra något kul.
8. Vad tycker du ska **ändras** i våra **aktiviteter**? Vardagsaktiviteter kan inte arbetande personer delta i, fler aktiviteter för 40-50 åringar, inte bara cafékvällar i Hudik.
9. Har BCF Maria varit till **någon nytta** för dig personligen? En stor majoritet svarade här att den varit till stor eller mycket stor nytta.
10. **Exempel på nyttan** var: En lättnad att träffa andra, grupp för unga har varit värdefullt, bra information, stor nytta från kansli och stödperson, nya vänner, gemenskap.
11. Vi frågade om ni läste **Mariabladet** vilket alla gjorde. Synpunkter på tidningen var följande: Kul att läsa vad som händer i min kommun. Suverän tidning. Stor eloge till dem som gör den. Fantastiskt innehåll. Toppen. Bra blandning av lokalt och centralt. Gör reportage från olika kommuner i länet. Läser allt. Ordf. inlägg!
12. Hur skulle Du vilja beskriva **verksamheten** i BCF Maria Gävleborg för dess medlemmar i länet och i kommunerna? Dessa svar inkom: En viktig förening där BC drabbade får stöd. Kompetent och engagerad styrelse. En kamratklubb, fått nya vänner. Många aktiviteter. Bra arrangemang. Bra verksamhet över länet, men Ljusdal/Järvsö? Många aktiviteter inriktade på äldre och på dagtid. Att det är en lätt-sam och trevlig verksamhet trots tungt ämne. Alltid trevliga träffar och vattengympa. Har ett brett register. Får veta om ny forskning, olika aktiviteter och möta andra. Vissa kommuner har mer aktiviteter än andra. Det läggs ner ett seriöst jobb för många till stor nytta. Alla är olika och jag orkar inte älta sjukdomar. Det mesta sker i Gävle. Önskar mer på andra håll.
13. Vad **saknar** Du i BCF Marias **verksamhet**?
 - Träffar för makar. Killgrupp.
 - Verksamhet för yngre. Bevaka vad som görs efter behandling.
 - Återkommande föreläsningar om nya rön.
 - Resor för oss som arbetar. Dagsresa. Ingenting.
 - Mindfulness i Sandviken. Båtfärder i ett dygn med anhöriga.
 - Olika rehab. möjligheter. Aktiviteter i hela länet.
 - Information om kost och motion.
14. Har Du **idéer, förslag eller synpunkter** så vill vi gärna att Du skriver ner dem:
 - Syjunta 1 gång/månad för att fånga in nya BC drabbade.
 - Fler aktiviteter för yngre. Samtalsgrupp. Träningsgrupp på gym.
 - Grupp för yngre i Hudik.
 - Dagsutflykt. Ta in ny kunskap.
 - Lokal i centrum i Gävle för att medlemmar lättare kan träffas.
 - Använd allmänna kommunikationer som buss och tåg vid aktiviteter.
 - Dagstur till Stockholm, mäsas, teater mm. Stödpersoner i alla kommuner.

Sammanfattning se nästa sida

Sammanfattning

Resultatet av enkäten visar att vi har en hög medelålder i vår förening, vilket motsvarar att medelåldern för att insjukna i bröstcancer är 64 år. Så vår förening matchar ganska väl den åldern. Men vi har dock 45 medlemmar i Maria på olika håll i länet som är yngre än 50 år. Och de synpunkter som kom in var att man önskade fler aktiviteter för denna åldersgrupp. I Gävle finns ett nätverk med ca 25 unga kvinnor som träffas lite då och då för att göra trevliga saker som de själva kommer överens om och får lite ekonomiskt stöd från BCF Maria. Denna typ av verksamhet kan ju självfallet starta i andra delar av länet vilket vi ska undersöka och stödja. Stöd från andra personer är lika viktigt i alla åldrar.

Cafékvällarna och vattengymnastiken är våra viktigaste återkommande träffar vilket många uppskattar. Därutöver uppskattas föreläsningar av olika slag. Andra aktiviteter kan vi starta om intresse finns.

Redan i vårens utbud av aktiviteter kan du se att vi kommer att ha aktiviteter som efterfrågats. Se detta Maria-blad.

Det som behövs är att fler engagerar sig och hjälps åt. Styrelsen kan inte hålla i alla aktiviteter utan vi behöver människor som är med och håller i olika saker. Så vill du att det ska hända saker i din kommun så hör av dig till styrelsen, kansliet eller kom på våra möten. Vi behöver ständigt nya medlemmar i föreningens styrelse så är du intresserad så tala om det på någon träff vi har.

Styrelsen kommer att fortsätta diskussionerna om att utveckla föreningen i hela länet och vi hoppas att ni alla är med. Vi tar upp detta också på årsmötet i mars och då hoppas vi att många kommer.

Yvonne Bäckius/Ordförande BCF Maria Gävleborg

MOTION ÄR VIKTIGT

Motion är viktigt för att bibehålla en god hälsa och förebygger många besvär. I syfte att stimulera medlemmarna till att röra på sig så kommer vi våren 2017 deltaga i två motionslopp i länet.

BCF Maria betalar startavgiften för 6 medlemmar i Hälsingland resp. Gästrikland som vill vara med i ett motionslopp.

I Hudiksvall är det Blodomloppet 5 km den 22.5.

Kerstin Lindy-Gustafsson är samordnare i Hälsingland.

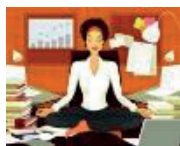
I Gävle är det Våruset 5 km den 30.5.

Yvonne Bäckius är samordnare i Gästrikland.

Skicka in en intresseförfrågan till kansli@bcfmaria.se senast 1.3 så lottar vi ut lyckliga vinnare. Övriga kan givetvis också anmäla sig själva att delta eller bara komma till resp. lopp och heja på våra tjejer.



Hör av dig till kansliet!



Alla medlemmar önskas en härlig vår och en skön 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.

Årsrapport 2015 från Nationella Bröstcancerregistret är utgiven av styrgruppen för Regionala Cancercentrum i Samverkan

Rapporten kan beställas via mail från inger.nilsson@comhem.se

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 hösten 2017 är manusstopp 1 juni 2017.
Skicka i så fall det du vill ha med via e-post, till inger.nilsson@comhem.se

BCF Maria på Facebook

liksom på **hemsidan** försöker vi ha aktuell information samt sånt som tillkommer efter Maria-bladets tryckning.
Vår adress på Facebook är Bröstcancerföreningen Maria i Gävleborg
Hemsidan är www.bro.se/gavleborg

Ge en gåva via telefon = PayByCall

Ring 0939-100 00 25 så skänker du 25 kronor till Br
Upprätthållningskostnad tillkommer.



en. Kostnaden dras på din telefonräkning.

Efterlysning: Redaktör för Mariabladet

Du som har ett brinnande intresse för att redigera, designa och sammanställa
Mariabladet, hör av dig till mig på telefon 0706-78 37 02 eller via e-post
inger.nilsson@comhem.se

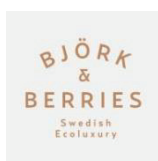
Närståendeboken

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

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.



BJÖRK & BERRIES är ett ekolyxvarumärke 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 ekolyxprodukter tillverkas enligt våra "Ecoluxury Criteia".
www.bjorkandberries.com

Kagarp Textil och Design

Vi erbjuder snygga, funktionella och prisvärda huvudbonader uppsydda i Sverige. Många av våra produkter är helt ekologiska. I min butik hittar du även smycken, presenter och hudvård.

Mail: kagarpdesign@gmail.com, Butik: Drottningholmsvägen 1, Stockholm, Mobil: 0708 29 78 05,

Hemsida: www.kagarp.se

THE BODY SHOP.

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



Presenter från Gävle Skönhetsinstitut

Sofie Söder som äger Gävle Skönhetsinstitut AB vill tillsammans med några kollegor glädja alla våra medlemmar med en "**Godispåse**".

Påsen innehåller bl a en värdecheck på en Mineralögonskugga att hämta ut samt en kostnadsfri personlig Makeupkonsultation.

För att just du skall få din "**Godispåse**" hämtar du den på kansliet på Gävle sjukhus när vi har öppet tisdagar och torsdagar kl 10.00-13.00.

Grupptider går att boka så ni kan gå flera samtidigt. Det ingår också kostnadsfri hudvårdsrådgivning för er som önskar. Passa på att bli lite bortskämda och unna er en skön lärorikstund.

ORDLISTA OCH FÖRKORTNINGAR

Ur Nationella bröstcancerregistret rapport 2015

Adjuvant behandling – Förebyggande medicinsk efterbehandling i form av strålning, cytostatika, endokrin och/eller antikroppsbehandling. Sköts vanligen av onkologiska kliniker baserat på nationella eller regionala riktlinjer.

Axill – Armhåla.

AKI – Arbetsgruppen för Kvalitetsregister och INCA.

BRO – Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation.

Bröstbevarande operation – Endast en del av bröstet tas bort i samband med canceroperationen. Lämplig metod vid små och medelstora tumörer. Följs av strålbehandling mot kvarvarande bröst.

Bröstrekonstruktion – Återskapande av en bröstform efter mastektomi med eller utan sparande av bröstvårta/vårtgård.

Cancer in situ (CIS) – Duktal cancer in situ (DCIS) – Förstadium till bröstcancer där cancercellerna ligger inuti bröstets utförgångar och körtlar. Kan inte spridas, d.v.s. ge upphov till metastaser.

Cytostatika – Läkemedel som direkt kan döda cancer-celler. Är mest verksamt på snabbväxande celler och innebär nästan alltid biverkningar på friska organ.

Endokrin behandling – Ges i princip till alla patienter med ER-positiv och/eller PgR-positiv bröstcancer. Består av hormonblockerande substanser, t.ex. tamoxifen och aromatshämmare. Ges oftast under fem till tio år.

ER – Östrogenreceptor. De flesta bröstcancrar uttrycker östrogenreceptorer och kallas då ERpositiva (ER+), vilket betyder att de är mottagliga för östrogen som stimulerar cellerna till att växa. Antiöstrogen behandling = endokrin behandling, rekommenderas vid ER-positiva tumörer. Om tumören saknar receptorer för östrogen har denna behandling ingen effekt.

EUSOMA – European Society of Breast Cancer Specialists, definierar standard för bröstsjukdomars utredning och behandling. I denna europeiska samsamarbetsorganisation för bröstcancer ingår både profession och patientföreningar (<http://www.eusoma.org/>).

HER2 – HER2 (Human Epidermal Growth Factor receptor 2) är en gen som normalt finns i alla celler i kroppen och som kontrollerar cellväxt och cell-reparation. HER2-positiva tumörer har många kopior av HER2-genen (amplifiering) vilket leder till en kraftig ökning av antalet HER2-receptorer på cellytan. Detta i sin tur stimulerar till snabb cancer-tillväxt. HER2-positiva tumörer är känsliga för behandlingar mot HER2-receptorn i form av anti-kroppar eller tyrosinkinashämmare.

INCA – Informationsnätverk för Cancervården.

Invasiv cancer – Cancercellerna infiltrerar i bröst-körteln stödjevävnad och kan sprida sig via lymfa eller blodbanan till andra organ.

Ki67 – Markör för cellproliferation. I cancer med högt Ki67 delar sig cellerna oftare och tumören är mer snabbväxande. Omvänt, lågt Ki67 innebär mer långsamväxande cancer.

KVAST – Kvalitets- och standardiseringskommittén inom Svensk Förening för Patologi.

Luminal A + B – Tumörer som uttrycker östrogen-receptorer(ER)och/eller progesteronreceptorer (PgR), det vill säga, är ER-positiva och/ eller PgR positiva kallas luminala.

Mammografiscreening – Allmänt program i den offentliga vården, där kvinnor med regelbundna intervall kallas för mammografi för tidig upptäckt av bröstcancer. Socialstyrelsen rekommenderar att alla kvinnor mellan 40-74 år bjuds in till screening-programmet.

Mastektomi – En operation där hela bröstet tas bort. Om samtidig bröstrekonstruktion utförs sparas mer hud och ibland även bröstvårta och vårtgård.

MDK – Multidisciplinära konferenser före och efter behandling av bröstcancer där alla specialister närvarar och ger rekommendation om behandling.

Målnivåer - Relaterar till nationella och internationella riktlinjer för bröstcancervården. Illustreras med färg i tabellerna med procentnivåerna hög respektive låg.

Neoadjuvant behandling – Behandling med cytostatika eller endokrin behandling före operation. Används främst vid större cancrar med eller utan spridning i syfte att mäta behandlingseffekt och möjliggöra operation och eventuellt ett mer begränsat ingrepp.

Onkoplastikkirurgi – Omformning av bröstet/ bröststen i samband med eller efter bröstbevarande kirurgi i syfte att förbättra utseende och/ eller skapa symmetri.

Palliativ – Palliativ behandling – Behandlingsform för icke botbara patienter, där behandlingen syftar till maximal symtomlindring och därmed ett ökat välbefinnande.

PgR – Progesteronreceptor. De flesta bröstcancrar uttrycker progesteronreceptorer tillsammans med östrogenreceptorer, vilket betyder att de är mottagliga för östrogen som stimulerar cellerna till att växa. Endokrin behandling med olika former av antiöstrogena substanser rekommenderas vid PgR positiva tumörer. Om tumören saknar receptorer för både progesteron och östrogen har denna behandling ingen effekt.

PREM – Patient Reported Experience Measures. Patientrapporterade upplevelse av och tillfredsställelse med vården. Detta kan innefatta bemötande, elaktighet, information, förtroende för vårdgivaren och tillgänglighet.

PROM – Patient Reported Outcome Measures. Patientrapporterade utfallsmått är patientens skattningar av hur de själva i samband med sjukdom bedömer sina symtom, funktion och livskvalitet.

RCC – Regionalt cancercentrum
(<http://www.cancercentrum.se/samverkan/>)

Sentinel node operation -SN – Vid denna operation identifieras den första lymfkörteln ("portvaktskörteln") i lymfavflödet från bröstet. Påvisande av cancerceller i 1-4 lymfkörtlar leder antingen till borttagande av fler lymfkörtlar och/eller adjuvant behandling. Om körteln är fri från cancer undviks borttagande av friska lymfkörtlar, vilket minskar risken för biverkningar med armbesvär till exempel i form av armsvullnad.

SFFB – Svensk Förening för Bröstkirurgi
<http://sffb.se/wp/>

SKL – Sveriges Kommuner och Landsting, en arbetsgivar- och intresseorganisation för landets alla kommuner, landsting och regioner.

SVD – Strukturerade vårddata.

Subtyper – Invasiv bröstcancer delas i grupper (subtyper) enligt biologiska egenskaper. Tumörerna inom varje subtyp har likartad prognos och är känslig för särskilda behandlingar. Experimentellt och baserat på genetiska analyser (genuttrycksanalyser) delas bröstcancer vanligen in i subtyperna Luminal A, Luminal B, HER2-rik och basallik.

Inom rutinsjukvården används immunohistokemiska analyser för denna indelning då genuttrycksanalyser ännu ej är en standardmetod. Fördelarna med den metoden är att behandlingsnyttan med endokrin behandling och anti-HER2-behandling säkrare kan bedömas. Vid immunohistokemisk metod benämns subtyperna: Luminal A-lik, Luminal B-lik HER2-negativ, Luminal B-lik HER2-positiv, HER2-positiv och trippel-negativ. Vanligen används begreppen Luminal A, Luminal B, HER2-positiv och trippelnegativ, där HER2-positiv omfattar alla tumörer som överuttrycker HER2.

Överensstämmelse mellan genuttrycksanalysen och analysen med immunohistokemi är hög, dock inte 100 %. Den svåraste avgränsningen är mellan Luminal A och Luminal B, där man inom rutinsjukvård idag i första hand använder tumörgrad och Ki67 som hjälp.

SVF – Standardiserat vårdförlopp är ett led i den statliga satsningen på kortare väntetider i cancervården. SVF innebär att vården ska följa ett definierat schema för att vara så effektivt som möjligt.

SweQA bröstcancer – Swedish Quality Assurance, arbetsgrupp som utför kvalitetsarbete rörande de faktorer (ER, PgR, HER2, Ki67 och tumörgrad), som rutinmässigt utvärderas vid bröstcancer i Sverige.

SweBCG – Svenska Bröstcancergruppen
<http://www.swebcg.se>

TNM – Är ett system för stadiindelning av cancer, som försöker klarlägga utbredningen av patientens tumörsjukdom. Parametern T relaterar till storlek och utbredning av primärtumören, N till utbredning i regionala lymfkörtlar och M till förekomst av fjärrmetastaser.

Tumörgrad – (histologisk grad, Elstongrad, Nottinghamgrad) System för att dela upp bröstcancer i tre kategorier baserat på vävnadsanalys. Grad 1 (G1), liknar mest normal bröstvävnad. Grad 3 (G3), liknar minst normal bröstvävnad. Grad 2 (G2), intermediär grupp mellan G1 och G3.

Trippelnegativ – En cancer som saknar östrogenreceptorer (ER) och progesteronreceptorer (PgR) men inte överuttrycker HER2. Den är varken hormonkänslig eller känslig för behandling riktad mot HER2-receptorn.

Länkar som kan besökas:

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.bro.se

Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation (BRO) 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 Gävleborgs län, din lokalförening

Styrelsen fram till årsmötet 2017

Organisationsnummer 885001-3197

Ordförande	Yvonne Bäckius	ybackius@hotmail.com	0702-47 74 85
Vice ordf	Liselotte Lindblad-Olsson	borjelotta46@gmail.com	0730-53 67 15
Sekr	Kerstin Tillemar	kerstin.tillemar@nasviken.hjart-lung.se	0650-300 74 0706-61 46 10
Kassör	Britt-Marie Ståhl	brittmariesstahl@gmail.com	0722-29 69 90
Ledamöter	Kerstin Lindy-Gustavsson	kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com	0703-58 00 11
	Sonja Rask	sonja44rask@gmail.com	0271-215 60 0702-68 78 57
	Lena Öberg (SP-ansvarig)	lenaoberg50@gmail.com	0738-08 60 86
Suppleanter	Madelene Karlsson	maddekarlsson64@gmail.com	0702-85 56 86
	IngBritt Lundqvist	ingbritt.lundqvist@bredband.net	026-18 40 72
	Åsa Magnusson	asa.emag@hotmail.com	0703-18 08 08
	Anita Nordin	mormorfarmor2008@live.se	0768-47 40 90
	Tali Yifhar	t.yifhar@telia.com	0707-68 65 67

Valberedning fram till årsmötet 2017

Vivianne Bengtson	Vivianne@taktbo.se	0706-20 91 20
Kerstin Edmundsson	kerstin.edmundsson@telia.com	0650-178 52

Någon att tala med

Våra stödpersoner

AVESTA	Vivianne Bengtson	vivianne@taktbo.se	0706-20 91 20
BOLLNÄS	Elisabeth Olander	skalabisa@yahoo.se	0706-70 23 33
EDSBYN	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
	Inga-Maj Sundell	inga_majsundell@hotmail.com	0702-27 91 59
	Lena Öberg (SP-ansvarig)	lenaoberg50@gmail.com	0738-08 60 86
SANDVIKEN	Inger Nilsson	inger.nilsson@comhem.se	0706-78 37 02

Kansliet	kansli@bcfmaria.se	026-14 31 80
Gävle Sjukhus, Uppgång 14, hiss 5 tr + 1 trappa upp		

BCF Maria Plusgiro 8 85 15 – 2
Swish 123 527 99 06

Bröstcancerfonden Plusgiro 90 05 91-9 eller Bankgiro 900-5919



Gemenskap, kunskap, glädje, empati – bry sig om ger energi!