

MARIA-BLADET

Våren 2016



Ett fång blommor



och ett stort tack till den kund som hämtade ut 100 kr från bankomaten på ICA Maxi i Sandviken för att därefter köpa 5 rosa band.

Behöll två och gav 3 till oss försäljare för att vi skulle ge till nästa kund som ville köpa ett rosa band.

De tre personer som fick var sitt band blev så glada, att de t o m köpte mer än det band det fick i gåva. TACK! Hälsar BCF Maria

Ett STORT fång röda rosor till våra tjejer på kansliet som bemannar det två dagar i veckan året runt. ALLT GOTT till dem.

Styrelsen BCF Maria Gävleborg



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
Ordförande har ordet	3
Jubileum och årsmöte	4
Presentation	5
Gratis mammografi mm	5
Makarna Linderholm	6
Bokrecension	6
Söka stipendium	6
Enkätundersökning	7
Resor 2016	8
Andra aktiviteter 2016	9
Anhörigcenter	13
Kansliinformation	13
Våra sponsorer	14
Bra länkar	15
Styrelse, Valberedning o Kontaktpersoner	16



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



Ordförande har ordet

Den 13-14 november förra året samlades drygt 30 ordföranden från olika bröstcancerföreningar runt om i landet under ett dygn i Stockholm. Vi diskuterade viktiga frågor för BRO nu och i framtiden. Vår ordförande för BRO Elizabeth Bergsten-Nordström hälsade oss varmt välkomna till detta första ordförandemöte i BROs historia. Vid senaste riksstämman så ändrades stadgarna på så sätt att nästa riksstämma kallas kongress och hålls om två år. Vi diskuterade stödpersonsverksamheten som är en av BROs kärnverksamheter och vi pratade om medlemsutvecklingen och hur vi kan nå ut till fler personer som drabbats av bröstcancer.

Under 2015 har BRO uppmärksammats en hel del i pressen och i TV, då ett flertal rapporter har tagits fram. En rapport handlade om Mammografin och dess utveckling. Tidig upptäckt av bröstcancer är en viktig del i att bli frisk. En annan rapport tog upp väntetiderna vad gäller diagnoser, operationer, och strålning. I båda dessa undersökningar så ligger Gävleborgs sjukvård på en bra nivå även om vi inte är bäst. Därför är det viktigt att BCF Maria fortsätter att bevaka vården och är med och påverka, så den blir så bra som möjligt för oss patienter. Vi behöver ert stöd för detta och det är viktigt att vi är många i föreningen, så vi kan hävda oss bra i våra kontakter med vården.

I vår tidning BROFÄSTET nr 3/95 uppmärksammades sex och samlevnadsfrågorna efter bröstcancerdiagnos och behandling. Ett mycket informativt nummer då det kan vara svårt att prata om detta och vården sällan själva tar upp det med oss patienter. Studier visar att 50-80% har någon form av problem under sjukdomsperioden och att ca 25-50% får bestående problem. Och vi vet att var tionde kvinna idag kommer att drabbas av bröstcancer, drygt 8000 kvinnor varje år. I BCF Maria arbetar vi för att få till en bra föreläsning kring detta ämne under 2016. Och vi har en massa annat på gång också. Titta in i tidningen och notera vilka träffar och möten du vill gå på. Läs på vår hemsida och titta in på Facebook om du finns där.

Vi kan med glädje och stolthet se att vi blir fler och fler i vår förening för varje år. Vi är nu ca 450 medlemmar men vill gärna växa ytterligare. Med detta utskick av Mariabladet har du fått en faktura på medlemsavgiften, som vi gärna ser att alla ni betalar och fortsätter vara våra medlemmar. Vi hoppas att vi erbjuder ett så varierat utbud av aktiviteter som passar för er alla. Studiecirklar, bussresor, föreläsningar, yoga, mindfulness, hälsodagar, stödpersoner, cafékvällar, tidningen Mariabladet och Brofästet, vattengymnastik, samarbete med vården, mm. Så fortsätt vara med och stöd oss i arbetet för en bättre bröstcancervård i Gävleborg. Vill du inte vara aktiv så stöd oss ändå genom att vara medlem. Har du synpunkter på vår verksamhet så hör gärna av dig eller skriv en motion till föreningens årsmöte. Senaste dag för inlämning till kansliet eller någon styrelsemedlem är den 31.1. Kom på vårt årsmöte den 12.3 i Söderhamn med efterföljande jubileumsmiddag. Vi firar att vi nu funnits i 35 år som förening för bröstcancerdrabbade.

Till sist vill jag önska er alla ett riktigt fint och härligt år och hoppas få se er på våra aktiviteter runt om i länet. Alla aktiviteter är öppna för alla medlemmar oavsett var i länet de sker.

Yvonne Bäckius
ordförande

BCF Maria Gävleborg – 35 ÅR

Varmt Välkomna till Årsmötet,
Wågbro Wärdshus
Lördag 12 mars kl. 14

Vid ankomsten kaffe och smörgås,
efter årsmötesförhandlingarna

Jubileumsmiddag!

med underhållning
och
35-årsstårta!

Läs bifogad separat kallelse och anmäl Dig
senast 1/3 till vårt kansli tel 026 14 31 80 eller
mail kansli@bcfmaria.se



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.

Presentation



Mitt namn är **Kerstin Lindy-Gustavsson** och jag bor i Söderhamn. Jag arbetar på Arbetsmarknad och socialförvaltningen som verksamhetschef inom området

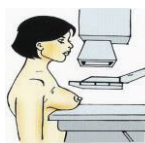
Ensamkommande barn.

Jag är gift och har 5 barn och 6 underbara barnbarn.

Jag fick diagnosen lobulär bröstcancer augusti 2012. Fick då cellgifter 6 ggr under hösten, operation januari 2013 och sedan strålning i februari och mars. Det har varit en lång resa med ont i kroppen och sjukskrivningar. Men nu är jag tillbaka på heltid sen november i år.

Jag gick med i BCF Maria i slutet av 2012 och sen vart jag invald som suppleant i styrelsen mars 2013 och är det fortfarande.

Jag lever här och nu, gör det jag vill och försöker ta vara på varje dag.



Gratis mammografi nästa år!

BROs mammografirapport fick stort genomslag och tryck kring ett av våra krav. Gratis mammografi. Vänsterpartiet har drivit frågan och i december (hoppas vi) klubbas budgeten i riksdagen. Till sommaren kan det bli gratis mammografi. På vårt årsmöte den 12.3 kommer Ulla Andersson, riksdagskvinna från vårt län och ekonomisk talesperson för Vänsterpartiet. Då kan vi fråga henne mer om detta och också om hennes arbete i riksdagen och hur hon arbetar där.

Patientföreningarnas träff med Cancerrådet i Region Gävleborg.

Den 7 december var det dags för patientföreningarnas halvårsträff med Cancerrådet i Region Gävleborg.

De fem första standardiserade vårdförloppen är igång men arbetet ska fortsätta till 2018 så alla mål kommer inte att vara uppfyllda direkt. Under våren kommer de standardiserade vårdförloppen för ytterligare diagnoser fortsätta i tre etapper och i juni beräknas att 8-10 nya vårdförlopp är klara. Bröstcancer kommer att tas upp i etapp ett med början i januari, februari 2016. Ing Britt och Karin kommer att representera BCF Maria i arbetet. Min vårdplan och cancerrehabilitering kommer också att diskuteras då.

Om vi har uppfattat rätt har Min vårdplan redan börjat användas för nydiagnostiserade bröstcancerpatienter.

Karin Medin



Över hundra följare hos Unga Kvinnor

Unga kvinnor med bröstcancer är en ny Facebookgrupp sedan förra våren. Ett hundratals följare bidrar med tankar, tips och idéer. Inom BCF Maria har vi en egen grupp för unga kvinnor. Vill du vara med där så hör av dig till kansliet. Du ska vara under 50 år.



Kom ihåg att BCF Maria har en egen facebookside

På **Bröstcancerföreningen Maria i Gävleborg** du kan få senaste nytt och påminnelser om möten och annat.

Yvonne Bäckius

En oförlömlig dag med Lena och Gösta Linderholm



Söndagen den 22 november anordnade BCF Maria en föreställning med makarna Linderholm i Sandviken. Lena berättade gripande om sin "bröstcancerresa" och Gösta om samma resa som anhörig.

Det blev både en inre och yttre resa för de båda konstnärerna. Den inre beskrev Lena i sina bilder och Gösta genom sin musik. Den yttre resan blev resan till deras kära hus i Frankrike, som verkligen blev ett riktigt äventyr för dom båda! Både den inre och yttre resan har resulterat i en gemensam tröstebok, "Min cancer". De skildrar sin gemensamma "sjukdomsresa" med både ömhet och humor. Lena menade att hon själv behövt en sådan bok under sin sjukdomsperiod. De uttrycker att de nu kommit på fötter efter den långa gemensamma resan.

Boken finns för läsning på vårt kansli. Lena skänkte en tavla till föreningen. Den finns att beskåda på kansliet efter inramning. Hon hade också ett stort bord med egendesignade produkter, allt från servetter till stora färgglada fat. Det blev nog många julklappsköp där! Dessutom skänkte hon produkter till ett lotteri där behållningen gick till föreningen. Tack!

En oförlömlig eftermiddag som började stillsamt, men slutade med Göstas slagdängor, "Brittas kafé och Rulla in en boll..." där alla sjöng med!

Lotta Lindblad Olsson



BOKRECESSION

Monika Titor

Kul Med Cancer

Gryf Förlag

När man läser bokens titel kan man tycka att den är konstig och anstötande. I förordet förklarar hon hur och varför titeln på boken blev som det blev. Hon fick en fin bok om cancer av läkaren när hon fick besked om cancer. Hon tyckte den var så sorglig så beskedet kändes ännu tyngre.

Hon upplevde att hela världen rasade ihop och efter den känslan bestämmer hon sig för att ha roligt.

Det går upp och ner under behandlingsperioden som de flesta bröstcancer behandlande kvinnor har upplevt. Man både skrattar och faller en tår. Man känner igen sig i vissa situationer.

Sista kapitlet heter "Goda Råd" där hon tar upp vad man bör tänka på för att må bra själv.

Boken är tunn och lättläst. Korta kapitel och man läser boken ganska snabbt. Det märks att hon är journalist och har skrivandets och berättandets gåva.

Detta är en bok som jag kan rekommendera.

Majsan Sundell

Söka stipendium

Stipendier från Bröstcancerfonden kan sökas av alla medlemmar som vill bevista konferenser, åka till Provence, bidrag 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.**

Enkätundersökningen



Bröstcancerföreningen Maria var utvald av Novartis att tillsammans med ett antal andra föreningar delta i en enkätundersökning om spridd cancer.

Novartis hade överlåtit till ett marknadsundersökningsföretag som heter Opticom att föranstalta om undersökningen.

Fyra av våra medlemmar har varit ledande personer för enkätens frågeställning

Vi har därför under hösten via mail skickat ut denna enkät till alla våra medlemmar, eftersom vi inte är helt uppdaterade på vilka medlemmar som har metastaser eller har haft återfall.

Nu är enkätundersökningen genomförd. Vi vet inte vilka som har svarat. Men vi vet att 11 personer från Gävleborg har besvarat enkäten.

Resultatet

Övergripande slutsatser

Lågt patientinflytande

Patienterna är dåligt informerade – och har därmed inte möjlighet att påverka och tycka till i dialog med vården om sin situation och sin behandling.

Alla delar i patientresan kan förbättras

Patienterna är i flera avseenden inte nöjda – och många av de aspekter man är missnöjd med skulle vid bättre hantering kunna mildra den upplevda oron.

Sjukdomen tas om hand - men människan då?

Vården gör sitt bästa för att ta hand om cancer och det ser patienten, dock saknas många delar i omhändertagandet av människan som lever med cancer.

Access till vårdgivarna är inget upplevt problem

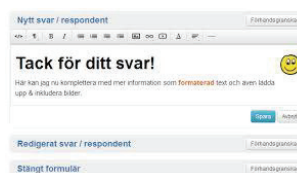
Antalet vårdgivare patienten träffar och den vård dessa ger ses som tillfredsställande. Ökat stöd vid olika tillfällen är dock efterfrågat

De anhöriga tappas bort

Information om att en anhörig bör vara med vid diagnos är inte rutin och stöd och hjälp för de anhöriga i olika steg av patientresan saknas.

Den som önskar enkätresultatet i sin helhet via e-post kan kontakta kansliet

på telefon 026-14 31 80 eller via kansli@bcfmaria.se



Resor 2016

SPA-resa till Pärnu i Estland 27/9 2016



Vivianne Bengtson och Inger Nilsson kommer att åka 7 dagar med avresa den 27/9 2016

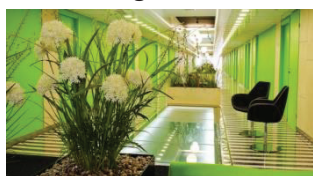
Du kan väl hänga med, ta med

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.

27/9, 7 dagar åter 3/10 eller 9 dagar åter 5/10 från 4.595 kr



På Tervis ingår:



Rum med helpension och inträde till SPA- och bastucentret 06.30-17.00, morgongymnastik, grundläggande hälsounder-sökning 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, saltkammare, 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 850 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 eller 6 nätter med del i dubbelrum, helpension (frukost, lunch och middag) på hotellet från och med lunch ankomstdagen till och med lunch avresedagen, läkarbesök (2 besök vid resor mer än 7 dagar), 3 behandlingar eller träningar om dagen, tillgång till SPA- och bastucentret varje dag 06.30-17.00, uppiggande morgongymnastik, välkomstkaffe, guidad rundtur i Pärnu samt reseledares tjänster. Vi har alltid en reseledare med på resan, denne tar emot i Värtahamnen dag 1 och tar farväl sista dagen i Värtahamnen.

Tillägg för t ex enkelrum, avbeställningsskydd mm



Bussanslutning till Värtahamnen kostar mellan 120 – 200 kr

Då vi numera har resenärer från nästan hela Sverige gäller alla priser från Stockholm. Anslutningstillägg tillkommer alltid på resans pris, vi bokar gärna in er på de olika anslutningsbussarna. Tar man sig till Värtahamnen på egen hand blir det inget tillägg. En buss väntar på oss i Värtahamnen i Stockholm där man kan lägga det stora bagaget och endast ta nattväskan med ombord, ingen behöver bära sitt stora bagage av och på båten, ej heller det man handlar i Tallinn på hemresan.

Här kan du läsa mer:

www.perssonsresor.se/medical-spa-tervis

Boka gör du här, Valbo Resetjänst telefon: 026-12 00 00, tala om att du ska åka tillsammans med BCF Maria

Reseträffen söndagen 7/2 2016 Stockholm-Åbo

Följ med oss Vivianne Bengtson och Inger Nilsson på kryssning till Åbo, du får ta med vem du vill

I priset 595 kr ingår, bussresa, båtresa, insides 2 bäddshytt, smörgåsbord i bufférestaurangen inkl drycker, frukost samt Perssons resors och Valbo Resetjänsts information om sina resor.

Tillägg: Vinprovning med Carl Jan Grankvist, 195 kr

All information får du när du bokar

Boka gör du här, Valbo Resetjänst telefon: 026-12 00 00, tala om att du ska åka tillsammans med BCF Maria



Resa fredagen 10/6 2016 Avesta

Fredagen den 10/6 reser vi till Avesta med guidad tur på Avesta Art och Myntmuseet.

Vi intar gemensam lunch på **Köket i Gränden**



Avesta Art: Den slaggstenskimrande gamla järnbrukshyttan har förvandlats från tung, sotig, mullrande industrimiljö till mötesplats för konst, historia och teknik. Sedan 2004 är det samlade namnet för denna storslagna gamla järnbruksanläggning – VERKET.



Myntmuseet: Avesta Myntmuseum ligger i Gamla Byn. Här visas den svenska mynthistorien från vikingatid till nutid.

Se världens största mynt, 10-dalern, som väger 19,7 kg.

Buss avgår från:	Hudiksvalls Busstation	kl 06.40
	Söderhamn Resecentrum	kl 07.20
	Gävle busstation	kl 08.20
	Sandviken Järntorget	kl 08.50

I priset ingår Bussresa t/r guidningar och lunch c:a 12.30

Kostnad 250 kr för medlem och 350 kr för icke medlem

Anmälan senast 24/5 2016 till kansliet telefon 026-14 31 80 eller kansli@bcfmaria.se

Detta händer i Gävleborg

Vattengymnastiken



Plats och kontaktpersoner

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

Edsbyn Celsiushallen torsdagar kl 13.30, Sonja Rask 0702-68 78 57

Hudiksvalls sjukhus onsdagar kl 16.30, Kerstin Edmundsson 0650-178 52

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

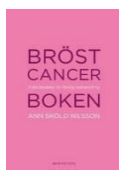
Sandvikens sjukhus torsdagar kl 18.00, Inger Nilsson 0706-78 37 02

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

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.

Aktiviteter våren 2016

Detta händer i Bollnäs/Ovanåker



Om vi får minst tre anmälningar till en bokcirkel om Bröstcancerboken – startar vi!!!!
Anmäl ditt intresse till
Sonja Rask 0271 21560, 0702 6878 57 eller Liselotte L Olsson 0730 53 67 15.

Edsbyn

Torsdag 4 februari kl 13.30, startar vi **vattengympa** i Celsiushallen. Den kommer att ledas av badets personal.

Om du inte redan har anmält dig, hör av dig till Sonja Rask 0271 21560, 0702 6878 57, eller Liselotte L Olsson 0730 53 67 15.

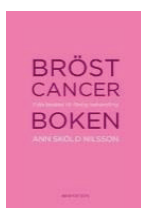
Du som inte vill vattengympa kan komma till cafeterian vid 15, någon torsdag, för lite **gemensam fika** och "prat"! Vi kommer att träffas torsdagar t.o.m. april.



Bollnäs

Vattengympa i varma, sköna poolen Karlslund! Tre måndagar, 8/2, 14/3, 11/4. Eftersom den lilla bassängen begränsar antalet deltagare, vill vi att du anmäler ditt intresse veckan före badet till Sonja Rask 0271 21560, 0702 6878 57, eller Liselotte L Olsson 0730 53 67 15. Ta med eget fika till vår "pratstund".

Detta händer i Gävle



Studiecirkel om bröstcancerboken i Gävle, 5 sammankomster

Torsdagar kl 18.00-20.00

25/2, 10/3, 7/4, 21/4 och 12/5

Folkets Hus, Södra Centralgatan 10, 1 tr, Gävle

Anmälan senast 17/2 till kansliet telefon 026-14 31 80 eller kansli@bcfmaria.se

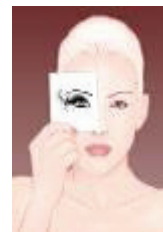
VÄLKOMNA hälsar cirkelledare IngBritt Lundqvist

Sminkkurs

Den 2 mars kl. 16.00, Gävle Sjukhus, Biblioteket, ingång 14 mitt emot strålnings

Lite flärd Bodyshop visar sminkning och vi tränar lite på sjalknytning (för dig som känner dig lite glämgig under eller efter behandling)

Anmäl om du vill vara med till kansliet 026-14 31 80 eller mail kansli@bcfmaria.se **senast** 24 februari



Utbildningsdag om Facebook och sociala medier

kommer att anordnas av ABF Gävleborg

För Hudiksvall den 15/3 kl. 9.00-15.30

För Gävle/Sandviken 16/3 kl. 9.00-15.30

Anmälan senast den 10 februari till Kansliet
telefon 026-14 31 80 eller kansli@bcfmaria.se



Medtag iPad, bärbar dator, telefon som du använder
Ta med din fungerande e- postadress
Lokal meddelas senare



Onsdagen 6 april på Tullbomsgården kl 18.00

Mariakväll i Gävle med Per Fessé cancersamordare för Region Gävleborg skall tala om

- cancervården ur patientens & anhörigs perspektiv
- införandet av en standardiserad bröstcancervård
- vad innebär det för oss?

Välkomna, ingen föränmälan

Promenad med picknick måndagen den 30 maj

Vi samlas klockan 18 vid bron vid Strömdalens kraftstation
nad och picknick i Boulongerskogen.

Glöm inte ta med dig, din egen picknickkorg.



för gemensam prome-

Möte om spridd bröstcancer

Under hösten 2015 deltog medlemmar med spridd bröstcancer i en enkät om hur vården fungerar, se sidan 7. Vi i BCF Maria ska kontakta företaget som gjort undersökningen och be dem komma och redovisa resultaten någon gång under våren. Det ger oss också möjlighet att själva ställa frågor och diskutera hur vi tycker vården fungerar.

Så snart datum är klart meddelar vi det.

Är du intresserad men inte har e-post så meddela kansliet 026-14 31 80 så skickar vi kallelse per post så snart vi vet när det blir.

Detta händer i Hudiksvall



Cafékvällar

Måndagar kl 18.00 Spiltan (OBS! ny dag och ny lokal)

25/1, 29/2, 21/3, 25/4

Utbildningsdag om Facebook och sociala medier

kommer att anordnas av ABF Gävleborg

För Hudiksvall den 15/3kl. 9.00-15.30

För Gävle/Sandviken 16/3.kl. 9.00-15.30

Anmälan senast den 10 februari till Kansliet
telefon 026-14 31 80 eller kansli@bcfmaria.se



Medtag iPad, bärbar dator, telefon som du använder
Ta med din fungerande e- postadress
Lokal meddelas senare

Detta händer i Sandviken

Måndagen 25 januari, kl 17.00 börjar vår Yoga med Wilma

Yogan pågår 7 gånger slut 14 mars, med uppehåll den 22/2.

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



Söndagen 21 februari i Sandviken

SÄGNER FRÅN FÄBODSKOGEN

Cecilia Bruce kommer till Plangården söndagen 21 februari kl 15.00 och berättar sägner från fäbodskogen "om gammaldags fäbodliv, om luffare, björnar och vittre".

Vi minns henne från "Vem vill gå med mig hem" i Hylands hörna.

Kaffe och kaka.

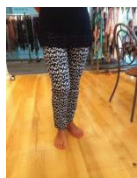
Samarbete med ABF Gästrikebygden Sandviken

Öppet hus ingen anmälan

Välkomna!

Onsdag 13 april kl 18.00 Modevisning på Racine's Restaurang, Sandviken

Spångvägen 10 (följ marschallerna)



Chez Toi, Yvonne och Hjärdis (underkläder och mirakelbyxor)

I Skinn AB, Ann-Marie Eriksson, kläder i ull, skinn och naturmaterial, en del kläder serieproduceras, men ofta handlar det om att sy på kundens mått.

Korskrogens Hemslojd, Gun Maj Steen, syr i linne, bomull, mohair mm.

Medlem 100 kr, icke medlem 200 kr. I priset ingår sallad, dryck, kaffe/te och kaka. På egen bekostnad kan vin beställas. **Anmälan senast 31 mars till kansliet 026-14 31 80** eller kansli@bcfmaria.se Du måste alltid uppge ditt fullständiga namn och telefonnummer, även på dina kamrater som du anmäler

Välkommen till Hälsans Stig i Sandviken



En härlig promenadslinga som följer kanalen in i Stadsparken via "pensionärsstigen", Högbovägen, Storgatan för att knytas ihop vid Dal-Brittas damm. Du finner flera informationstavlor ut med vägen som berättar om byggnader och platser du passerar. Slingan går delvis genom centrala Sandviken men också ut med en vacker naturstig.

Det är en naturskön slinga i omväxlande miljö med varje km utmarkerad. Haka på var du vill och räkna själv ihop hur många km du promenerat. Slingan i Sandviken är 7 kilometer. 1995 upprättade Irland den första Hälsans Stig (Slína Sláinte). Tanken är att inspirera till motion för folkhälsans skull.

Hälsans Stig i Sandviken arrangeras av Hjärt-och Lungsjukas förening i Sandviken. Alla Hälsans Stig-kartor finns på Hjärt- och Lungsjukas Riksförbunds hemsida: www.hjart-lung.se Sandvikens Resecentrum

Alla helger i maj månad och på söndagar bjuder Hjärt- och Lungsjukas förening i Sandviken på kaffe på Plangården mellan kl 10.00 – 12.00.

Kristihimmelsfärds morgon torsdag 5 maj  är det gemensam gökotta kl 8.00 -10.00 med kaffe på skogen.

Anhörigcenter

Tonåringar och unga vuxna.

Det är mycket man kan fundera över i livet. Inte minst när någon anhörig drabbas av en allvarlig sjukdom. Det kan vara svårt att prata om detta med sina kompisar, många upplever att de inte förstår. Att träffa andra som är i liknande situation kan hjälpa dig.

Sedan några år tillbaka ordnar Anhörigcenter i Gävle tillsammans med sjukhuset en möjlighet att få samtala om hur det är att leva med sådana erfarenheter. Även tonåringar och unga vuxna som bor i en annan del av Gävleborg får delta.

Har du frågor eller vill anmäla ditt intresse hör av dig till Anhörigcenter:

Tel: 026-17 23 23 E-post: anhorigcenter.omv@gavle.se

BCF Maria på Facebook

Där liksom på **hemsidan** försöker vi ha aktuell information samt sådant som tillkommer efter Maria-bladets tryckning.

Vår adress på Facebook är Bröstcancerföreningen Maria i Gävleborg

Hemsidan är www.bro.se/gavleborg

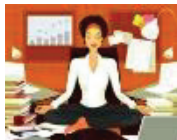


Ge en gåva via telefon

PayByCall

Ring 0939-100 00 25 så skänker du 25 kronor till Bröstcancerfonden. Kostnaden dras på din telefonräkning. Uppringningskostnad tillkommer.

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.

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 2016 är manusstopp 1 juni 2016.

Skicka i så fall det du vill ha med, till inger.nilsson@comhem.se

Redaktör

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

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. Gör en annan värld möjlig.

amoena

Amoena är världsledande på produkter för bröstopererade kvinnor; bröstproteser, delproteser, underkläder, badkläder, nattkläder, träningskläder och tillbehör. www.amoena.se



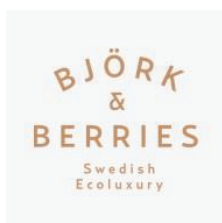
Belle Madame Center
i Sverige AB

Din Sverigeleverantör av hårsättningar, peruker och extensions till dam, barn och herr. Hela vår kollektion är CE-märkt!

Besök vår hemsida för mer information: www.bellemadame.se

Belle Madame Center i Sverige AB, Drottninggatan 5, 803 20 Gävle

Telefon: 026 – 10 99 19



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.

BJÖRK & BERRIES strävar efter att främja en hållbar natur och hög kvalitet genom handplockade, naturliga och ekologiska ingredienser med dokumenterade resultat. Alla våra ekoloxprodukter tillverkas enligt våra "Ecoluxury Criteria". www.bjorkandberries.com

Kagarp Textil och Design

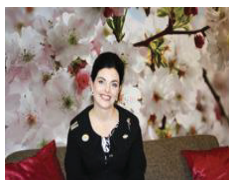
Vi erbjuder snygga, funktionella och prisvärda huvudbonader uppsydda i Sverige. Många av våra produkter är helt ekologiska. I min butik hittar du även smycken, presenter och hudvård.

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, om ni vill det på Makeupkonsultationen. Det ingår också kostnadsfri hudvårdsrådgivning för er som önskar hjälp med huden. Passa på att bli lite bortskämda och unna er en skön lärorikstund.

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

www.cancercentrum.se/uppsalaorebro

RCC = Regionalt cancercenter

Utvecklingsplan för Uppsala Örebro RCC 2014-2015

www.cancercentrum.se/Global/RCCUppsalaOrebro/nyheter/bilder_cancerplan/cancerplan_2014_2015.pdf

Rutin för kontaktsjuksköterska fastställd för Gävleborg

www.cancercentrum.se/sv/uppsalaorebro/Aktuellt/Nyhetsarkiv/rutin-kontaktssjukskoterska-faststalld-Gavleborg/

Nationella vårdprogrammet för bröstcancer, läs www.cancercentrum.se/sv/Vardprogram/Brostcancer/

www.karmastudien.se

Karmastudien - kan bröstcancer förebyggas? Det pågår en studie där man undersöker hur man kan förebygga återfall och samtidigt minska biverkningarna av anti-östrogeten Tamoxifen. Nya studier visar att läkemedlet har en skyddande effekt hos friska kvinnor med en känd förhöjd risk att drabbas av bröstcancer.

REHAB

www.cancerrehabfonden.se

Sök bidrag

Fokus på bidrag till REHABILITERING för ENSKILDA

Patientbidrag till medlemmar

Människor som är medicinskt färdigbehandlade behöver ofta hjälp och stöd för att hitta sin väg tillbaka till vardagen. För att underlätta ger vi bidrag till olika ändamål som stärker det friska. Bidragen är behovsprövade enligt riktlinjer från styrelsen. Endast ansökningar från föreningens medlemmar kan beviljas. Det betyder att du som vill söka bidrag behöver anmäla dig som medlem. Anmälan kan ske på hemsidan.

Vi erbjuder

- Rehabilitering för män och kvinnor med cancer på [Bräcke Diakoni RehabCenter Sfären](#) i Stockholm
- Rehabilitering för män och kvinnor med cancer på [Bräcke Diakoni RehabCenter Mösseberg](#) i Falköping
- Rehabilitering för män, kvinnor och unga med cancer på [Frötuna gård & retreat](#) i Uppsala
- Rehabilitering för färdigbehandlad, kronisk, bröst- eller ung cancer på [Lydiagården](#) i Höör, Skåne
- Rekreationsdagar för cancerdrabbade kvinnor på [Foodpower](#) på Österlen, Skåne

www.livslust.net

Sök bidrag

Våra kurs- och temadagar på Ljungskile Folkhögskola riktar sig till dig som har eller har haft cancer. Vi ger dig möjlighet att under ett par dagar lämna vardagen och att tillsammans med andra i liknande situation få nya perspektiv och verktyg för att hjälpa dig själv framåt. Rehabiliteringskurserna bekostas av diverse fonder, arbetsgivare etc.

Temadagar - Enskilda i grupp 13 – 17 april 2015

Parkkurs – att gå vidare tillsammans 16 -20 mars 2015

För unga vuxna 18-35 år 16-20 feb 2015



Styrelsen fram till årsmötet 2016

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	Karin Medin	ke.medin@gmail.com	0705-97 71 77
Kassör	Vivianne Bengtson	kassor@bcfmaria.se	0706-20 91 20
Kassör	Britt-Marie Ståhl	brittmariesstahl@gmail.com	0722-29 69 90
Ledamöter	Sonja Rask	sonja44rask@gmail.com	0271-215 60 0702-68 78 57
	Kerstin Tillemar	kerstin.tillemar@nasviken.hjart-lung.se	0650-300 74 0706-61 46 10
	Lena Öberg (SP-ansvarig)	lenaoberg50@gmail.com	0738-08 60 86
Suppleanter	Anette Bjurström		0739-71 83 49
	Kerstin Lindy-Gustavsson	kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com	0703-58 00 11
	Madelene Karlsson	maddekarlsson64@gmail.com	0702-85 56 86
	IngBritt Lundqvist	ingbritt.lundqvist@bredband.net	026-18 40 72
Kansliet		kansli@bcfmaria.se	026-14 31 80

Valberedning fram till årsmötet 2016

Marianne Martinsson	martinsson@mbox.lidnet.se	0650-137 17 0730-65 13 67
Lillemor Nilsson	rlb.nilsson@hotmail.com	026-19 32 23 0705-45 17 92

Någon att tala med Våra kontaktpersoner

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
	Inga-Maj Sundell	inga_majsundell@hotmail.com	0705-43 21 27
	Lena Öberg (SP-ansvarig)	lenaoberg50@gmail.com	0738-08 60 86
SANDVIKEN	Inger Nilsson	inger.nilsson@comhem.se	0706-78 37 02