

# MARIA-BLADET

Hösten 2015



## Presenters 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.



Så här ser **vårt Rosa Band** ut varje år. Allt överskott går till bröstcancerforskningen.

Det finns andra rosa band t ex det som ges ut av Cancerfonden. Det är det rosa bandet som någon känd person designar varje år. Det kan t ex vara rutigt eller med händer på, det ser i vart olika ut varje år. Cancerfonden lägger överskottet av dessa band i sin forskningspott. När ansökningar kommer in till Cancerfonden beviljas anslag av dessa medel. Det är därför inte med säkerhet som något går till just bröstcancerforskningen.



Innehåll	sid
Ordförande har ordet	3
Tack alla som bidragit	3
Presentation	4
Patientföreningarna träffar Cancerrådet	4
Bussresa till Stockholm 8 maj	5
Bokrecension	5
Söka stipendium	5
Mer information om täta bröst	6
Enkätundersökning	6
Aktiviteter hösten 2015	7
Anhörigcenter	11
Kansliinformation	12
Våra sponsorer	13
Bra länkar	14
Styrelse, Valberedning o Kontaktpersoner	15

Redaktör: Inger Nilsson, [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se) telefon 0706-78 37 02



### Ordförande har ordet .....

I mars månad höll vi vårt årsmöte med många deltagare och ett givande program. Årsmötet är en avstamp till årets verksamhet som nu pågått mer än halva året. Ett varierat utbud med vattengympa, yoga, mindfulness, träffar för unga kvinnor med bröstcancer, promenader, sminkkurser, föreläsningar, resor mm. Med detta nummer av Mariablader presenterar vi nya träffar och möten för hösten 2015. Men är det rätt saker vi gör? Saknar ni något? Det är viktigt att vi har en verksamhet som tilltar de flesta och som också ger kunskap och stöd till dig som medlem. Hör gärna av er till mig eller till kansliet med era synpunkter om vår förening och dess verksamhet.

Vi har ett nära samarbetet med sjukvården genom gemensamma möten eller att dess företrädare deltar på våra möten. Är det något ämne du skulle vilja att vi tog upp? BRO har det senaste året fokuserat mycket kring kvinnor med spridd bröstcancer. En webbplats finns numera som heter [www.spriddbrostcancer.se](http://www.spriddbrostcancer.se) för alla som vill veta mer om vad som händer när bröstcancer har spridit sig till andra organ och vilka behandlingar som finns. I Gävle kommer vi att samla de kvinnor som vill till en träff kring detta. Se programmet för Gävle under hösten.

En ny patientlag trädde i kraft den 1 januari 2015. Syftet är att stärka och tydliggöra patientens ställning samt att främja patientens integritet, självbestämmande och delaktighet. Ett ökat patientinflytande har eftersträvat under många år. Patientlagen ger en möjlighet att driva på utvecklingen och arbeta mer aktivt med nya arbetssätt, bemötande och kommunikation som ökar kvaliteten i vården. Strax före semestern fick jag en folder från ett finskt vårdföretag att nu kunde man efter godkännande av Försäkringskassan välja att få sin bröstcancerbehandling i Finland! Återkommer om detta.

I vår tidning Brofästet nr 1 med tema Må bra-Gör bra-Lev bra fanns många bra artiklar och inspiration till att ta hand om sig själv på bästa sätt. Själv ägnar jag mig gärna åt motion på olika sätt, läsa, umgås med barnbarn och inte minst göra roliga saker. Välkommen till en givande höst och jag ser fram emot era synpunkter och deltagande i våra verksamheter på våra olika orter i länet.

Yvonne Bäckius / Ordförande BCF Maria

### **Tack alla som bidragit till att vi i juni kunde skicka ca 50 proteser, peruker, schampo mm till Onkologiska- ja hematologiska kliniken på sjukhuset Regionaalhaigla i Tallin**

Ett särskilt tack till **Valbo resetjänst** som ordnade transporten från Sverige till Tallin. Tack framföres också till **Yvonne Bäckius** som såg till att allt kom till Valbo resetjänst.

Från Merike i Estland som mottagit våra proteser och peruker.

**Thank You! ☺ Thank You! ☺ Thank You! ☺**

**Very, very good! ☺**

**Kind regards  
Merike Värik**



### Presentation

Mitt namn är Karin Medin och jag bor i Gävle. Jag är inte född här men har bott här sedan jag var 15 år med undantag för studier i andra städer. Därefter bodde jag i Sandviken under 8 år när jag arbetade på Sandvik. Sedan bytte jag yrkesinriktning och blev sjuksköterska och eftersom jag både arbetade i Gävle och träffade min man här så kändes det naturligt att flytta tillbaka till Gävle.

Jag fick bröstcancer 2010, opererades och fick cytostatikabehandling. Efter ett halvår upptäcktes skelettmetastaser så nu går jag på kontroller och får behandling kontinuerligt. Jag har bortsett från det första halvåret arbetat hela tiden och har ett bra liv.

Jag gick med i BCF Maria ganska snart efter upptäckt eftersom jag hade en kamrat som var med. I det läget kändes det bra att träffa kvinnor som haft bröstcancer för länge sedan. Det gav hopp. Vid årsmötet 2013 valdes jag in som suppleant i styrelsen och det är jag fortfarande.

Nu är jag nybliven pensionär och gläder mig åt att disponera tiden lite mer fritt, att äta frukost i lugn och ro och att ha tid att följa vårens, sommarens och höstens utveckling. Jag får också tid att resa och att läsa mer vilket jag tycker är trevligt.

### Patientföreningarna träffar Cancerrådet i Region Gävleborg

Två gånger om året träffar BCF Maria tillsammans med andra patientföreningar Cancerrådet i Region Gävleborg. På mötet i maj berättades om arbetet som gjorts med standardiserade vårdförlopp för fem cancerdiagnoser. De första cancerdiagnoserna är prostatacancer, akut myeloisk leukemi (AML), cancer i urinblåsa och urinvägar, matstrupe- och magsäckscancer och huvud- och halscancer. Målet är att korta tiden mellan välgrundad misstanke, utredning och start av behandling. Väntetiderna ska mätas och naturligtvis vara så kort som möjligt. I Gävleborg liksom i andra delar av landet är det för prostatacancerpatienterna man har mest arbete att göra för att snabba upp processerna. År 2016 ska man gå vidare med 13 nya cancerdiagnoser bl.a. bröstcancer.

Arbetet med min vårdplan jobbar man också med. Det kommer att bli en mjuk vikbar pärm som till en stor del kommer att innehålla samma information till alla patienter oavsett cancerdiagnos. En del information t.ex. medicinsk information kommer att vara olika beroende på patientens symtom, diagnos och behandling. "Min vårdplan" är ännu inte helt klar men kommer att börja användas i höst.

Den tredje frågan som togs upp var att Region Gävleborg kommer att fortsätta ha föreläsningar om cancer. 2014 hölls en föreläsningsserie i Gävle om att få besked om cancer, diet och sjukgymnastik. Ett liknande innehåll planeras för hösten 2015 i Hudiksvall.

Karin Medin

**Vad vill du att vi ska ha för aktiviteter i BCF Maria?  
Skicka ett mail till [kansli@bcfmaria.se](mailto:kansli@bcfmaria.se) och berätta.  
Eller ring in på telefonsvararen 026 - 14 31 80.**

## Bussresan till Stockholm 8 maj



### Ingen gick lottlös från butik Eva Melke!

De som inte handlade underkläder eller något snyggt till sommarens bad, fick en kasse med lite smått och gott från butiken. Detta var vårt första stopp i vår dagsutflykt, om man inte räknar med den utsökta frukosten i Gävle. Nästa stopp var vid Ulriksdals Slottsträdgård där vi, innan den utsökta vegetariska lunchbuffén anfördes, kunde ströva runt bland mångfalden av växter och få inspiration till trädgårds- och balkongsomrar. Lite shopping blev det nog för en del av oss liksom vid vårt sista stopp som blev i Uppsala vid Fullerö handel. En lagom dagsutflykt som medlemmar säger att de gärna vill se mer av! Något för styrelsen att jobba vidare med!

**Ingen blev heller lottlös under bussturen!** Ann Klang från Gävle hade ordnat med en tipstävling där alla frågor handlade om BH! Inte nog med den trevliga tävlingen - hon hade dessutom virkat rosa priser! Alla fick ett varsitt tröstpris när vinnaren fick den fina dockan. Fantastiskt!



Vivianne och Inger ordnade ett lotteri med fina priser, Vivianne bjöd på godis, man hade tillfälle att prata med varandra. Ja, bussresan gick så fort och alla tyckte det var en mycket mysig fredagsutflykt.

Tack Vivianne och Inger!



## BOKRECENSION

Eva Langley

### Ta kommandot över din bröstcancer

Vulcan.se

Den här boken vänder sig till dig som drabbats av bröstcancer

Boken ger en saklig och lättfattlig överblick över de olika faserna i behandlingen. Texten följer kronologiskt de olika delarna i flertalet behandlingsscheman.

Texten är lättläst även för den som inte har några medicinska kunskaper.

Under varje behandlingsmoment förklaras vad som händer i kroppen.

Rubriken *Vad kan du göra själv* återkommer under flertalet avsnitt.

Författaren tar fasta på Hälso- och sjukvårdslagens intentioner om patientens aktiva medverkan och vill hjälpa till med detta.

Många värdefulla tips ges till den som aktivt vill medverka i sin vårdplanering.

Biverkningar tas upp mycket noga, särskilt under avsnittet om cytostatikabehandling.

Författaren är farmaceut och blev behandlad för bröstcancer 2013.

Dessa erfarenheter, tillsammans med ett antal medicinska faktaböcker, ligger till grund för boken.

Jag ser boken som ett komplement till "Bröstcancerboken" och rekommenderar den gärna.

IngBritt Lundqvist

### 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](http://www.bro.se).

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

Ansökan om stipendier för 2016 skall vara inne **senast 7 januari 2016**.

## Mer information för kvinnor med täta bröst

Vanlig mammografi har en 60-80 procentig träffsäkerhet för upptäckt av bröstcancer. Faktorer som tumörens läge och mängden bröstkörtlar - så kallat täta bröst - kan försvåra upptäckten. Särskild information bör ges till kvinnor med täta bröst och de borde erbjudas kompletterande undersökningar i framtiden, anser patientföreträdare.

Bröstcancer är kvinnans vanligaste cancer och varje dag får ett 20-tal kvinnor diagnosen, nästan en varje timme. Hälften av fallen upptäcks via mammografi som erbjuds alla kvinnor i åldrarna 40 till 74 år. Enligt en svensk studie\* kan dödligheten sänkas med 45 procent för de som deltar i mammografi. Men ett negativt besked från mammografin är alltså inte hundraprocentigt tillförlitligt och gruppen kvinnor med täta bröst bör dels informeras om att de har täta bröst, men även uppmanas att hålla särskild koll, menar Bröstcancerföreningarnas ordförande, Elizabeth Bergsten Nordström.

- Du behöver ha vetskap om hur dina bröst är beskaffade för att vara extra uppmärksam på eventuella förändringar och regelbundet undersöka bröstet själv en gång i månaden. Du behöver också veta hur du ska agera och vad du ska efterfråga om och när du upptäcker en avvikelse.

- Även om dagens mammografi inte kan ge en hundraprocentig träffsäkerhet är det av största vikt att fortsätta delta i mammografiscreeningen, uppmanar Elizabeth Bergsten Nordström. Mammografi räddar liv och entidig upptäckt är avgörande för prognos och behandling. Utöver mammografin vill vi att alla kvinnor har sin egen "Klämdag" när de efter menstruation undersöker bröstet exempelvis i duschen. Om man då känner eller ser en förändring bör man snarast kontakta en bröstenhets för vidare information.

Just nu pågår två stora studier\*\* på alternativa undersökningsmetoder, så kallad tomosyntes, där bröstet röntgas "i skivor". Preliminära resultat visar att man med tomosyntes upptäckte 40% fler cancerfall än med vanlig mammografi. Ultraljudsundersökning gav endast 0,4% fler upptäckter.

- Tomosyntes är tänkbar som en utveckling av nuvarande mammografimetod, menar Karin Leifland verksamhetschef på Södersjukhuset. Själva undersökningen tar bara en minut längre, däremot tar det nästan dubbelt så lång tid att analysera resultaten. Ultraljud är en bra kompletterande undersökningsmetod i de fall där man ser något misstänkt på vanliga mammografin och behöver titta närmare på vad det kan vara. Däremot är det inte realistiskt att erbjuda ultraljud som alternativ till den metod vi har idag, säger Karin Leifland.

\*SOSSEK-studien som innefattar 14 län i Sverige.

\*\*Malmö-studien och Oslo-studien där totalt 35 000 kvinnor deltar.

BRO – Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation - 2015-02-19 15:13 CET [www.bro.se](http://www.bro.se)

## Enkätundersökning

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

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

Fyra av våra medlemmar har när du läser detta varit ledande personer för enkätens frågeställning. Vi kommer därför under hösten att i första hand via mail skicka ut denna enkät till våra medlemmar. Vi skickar till alla eftersom vi inte är helt uppdaterade på vilka medlemmar som har metastaser eller har fått återfall.

Vi vill därför uppmana dig att besvara enkäten. Mer information kommer i samband med enkätutskicket.

Du som inte har mail men vill vara med i enkätundersökningen ring till kansliet 026-14 31 80 så kan vi skicka papperskopior till dig.



## Aktiviteter hösten 2015

### SPA-resa till Pärnu i Estland 20/9 2015



*Vivianne Bengtson och Inger Nilsson kommer att åka 7 dagar med avresa den 20/9 2015*

*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.**

20/9 9 dagar 6295 kr åter 28/9

20/9 7 dagar 4495 kr åter 26/9



#### 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 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

Avresa kl 10.30 Hudiksvall, hpl resecentrum återkomst 16.00, pris 165 kr

Avresa kl 10.40 Iggesund, hpl E4 infarten Iggesund återkomst 15.50, pris 165 kr

Avresa kl 11.15 Söderhamn, hpl Resecentrum återkomst 15.20, pris 165 kr

Avresa kl 12.20 Tönnebro, hpl Vårdshus återkomst 14.15, pris 165 kr

Avresa kl 13.05 Gävle, Hamntorget återkomst 13.30, pris 125 kr

Avresa kl 13.50 Tierp, järnvägsstationen återkomst 12.50, pris 125 kr

Avresa kl 14.40 Uppsala, Hjalmar Brantingsg. 46 återkomst 12.00, pris 110 kr

Rast: Tönnebro Vårdshus kl 11.35 - 12.20

Båten:

Avresa kl 15.50 Stockholm, Frihamnen återkomst 11.00

Avresa kl 16.00 Stockholm, Värtahamnen återkomst 10.30

**Här kan du läsa mer:**

<http://www.perssonsresor.se/upload/bilder/spa.pdf>

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



## Detta händer i Bollnäs/Ovanåker

**Torsdag 8 oktober, Kulturcafé** i kvarterslokalen Renskullen Bollnäs  
Några kreativa medlemmar i BCF Maria har lovat att bjuda på musikunderhållning och visning av egna bilder.

Anmälan senast 5 oktober till: Eva Lindgren, 070-538 49 87 (som bjuder oss på lokal) Bollnäs eller Sonja Rask, 0271-215 60, 0702-68 78 57, Liselotte L Olsson 0730-53 67 15, Edsbyn



### Succé i repris!



**Måndag 26 oktober, kl 18.00 - Myskväll i poolen, Karlslund – Bollnäs**

Vi startar med lite vattengympa, badar bastu och äter lite mat till självkostnadspris. Det finns också möjlighet till lite skön massage.

Anmälan senast 20 oktober till: Sonja Rask 0271-215 60, 0702-68 78 57 eller Liselotte L Olsson 0730-53 67 15



### I Edsbyn kommer vi att ha en cafékväll under hösten

Datum ännu inte bestämt, men det kommer att annonseras i Woxnadalsnytt och de som har mail kommer att få en personlig kallelse. En programpunkt är redan bestämd, Maria Öst Backa har lovat att komma och informera om den nya patientlagen.

## Detta händer i Gävle

### Sminkkurs

**Den 1 september och den 24 november kl. 16.00**, Gävle Sjukhus, Biblioteket, ingång 14 mittemot strålningen

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

Anmäl om du vill vara med till kansliet 026-14 31 80 eller mail [kansli@bcfmaria.se](mailto:kansli@bcfmaria.se) senast 27 augusti resp 19 november



### Onsdagen 16 september på Tullbomsgården 18.00

Vi träffas och diskuterar hur vi ska genomföra insamling till Bröstcancerfonden och information om bröstcancer och föreningen under oktober. Vi tar tacksamt emot hjälp från alla som kan hjälpa till med stort eller smått eller har idéer om vad vi ska göra. Kan du inte komma den 16 men vill hjälpa till, ring Karin Medin 0705 97 71 77

### Mindfulness i Gävle

Cirkel där vi botaniserar i kost, motion, Mindfulness och lär oss tillsammans mera....

"Tar makten över knopp och kropp"

Hälsa i ett helhetsperspektiv

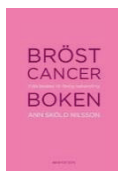
Mer info kommer på Bröstcancerföreningen Marias Facebooksida och hemsida.

Prel start **21 september**

Maila Lena Öberg och anmäl dig [lenaoberg50@gmail.com](mailto:lenaoberg50@gmail.com) eller ring henne 0738-08 60 86







**Studiecirkel om bröstcancerboken** i Gävle, 5-6 sammankomster  
Torsdagen den 1 oktober kl 18.00  
Folkets Hus, Södra Centralgatan 10, 1 tr, Gävle  
**VÄLKOMNA** hälsar cirkelledare IngBritt Lundqvist

## Feng Shui – är det bra för hälsan?



### Föreläsning 14.10 på Tullbomsgården 18.30

Ingrid Sohlberg är utbildad Feng Shui konsult hos Nordic School of Feng Shui.

Hon är sedan tidigare även utbildad Inredare och Hälsoinspiratör vilket innebär att hon har en stor bredd i hur man, på bästa möjliga sätt, kan uppnå ett välmående.

Välkomna till en intressant föreläsning.

Anmäl deltagande till kansliet 026-14 31 80 senast 10.10

## Träff, nätverk för kvinnor med kronisk bröstcancer måndagen den 9/11



De allra flesta kvinnor som upptäcker och behandlas för bröstcancer får inget återfall. Men med bättre behandlingar får även de som har spridning till skelett eller andra kroppsdelar möjlighet att leva ett bra liv under lång tid. Det gäller även de som får en till tumör i bröstet.

Situationen att ha en kronisk bröstcancer ställer lite andra frågor än vid första-gångsinsjuknande och vi tror att det finns ett behov av att träffa andra i liknande situation för att skapa kontakter och utbyta erfarenheter.

Därför ordnar vi en träff den 9/11 klockan 18.00 i Gävle för att se om det finns intresse för att träffas. Lokal bestäms senare. Anmäl ditt intresse senast den 29/10 till kansliet [kansli@bcfmaria.se](mailto:kansli@bcfmaria.se) eller 026-14 31 80.

## JULFEST



Måndag den 7 december kl 18.00

**ABF lokalen, Folkets Hus**  
Södra Centralgatan 10, 1 tr, Gävle



**Julfest** med musik, lotteri, julgröt, skinksmörgås, kaffe/te o kaka.

För matens skull vill vi ha din anmälan senast

**Måndag den 27 november till kansliet tel 026-14 31 80. Vid telefonsvar lämna namn o telefonnummer på vår telefonsvarare eller maila, [kansli@bcfmaria.se](mailto:kansli@bcfmaria.se)**

För medlemmar 50 kr, icke medlemmar 100 kr



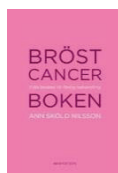
**Varmt välkommen!**  
**Ta gärna med Dig någon anhörig**



## Detta händer i Hudiksvall



29.9 Caféväll på Anhörigcenter. Vi bjuder på fika.



**Studiecirkel om bröstcancerboken**, 5 sammankomster  
Tisdagar den 6, 20 och 27 oktober, 3 och 10 november kl 13.00  
Kontaktperson Kerstin Tillemar 0706-61 46 10  
**VÄLKOMNA**

**Föreläsning om stress** den **13 oktober** med sjuksköterskan Pia Stenberg, Onkologen Gävle  
Se annons i Hudiksvalls Tidning om tid och plats.



27.10 Caféväll på Anhörigcenter. Vi bjuder på fika.



24.11 Caféväll på Anhörigcenter då vi äter **julgröt**.

## Detta händer i Sandviken

**Måndagen 7 september, kl 17.00 börjar vår Yoga med Wilma**

Yogan pågår 7 gånger slut 2 november.

Uppehåll på grund av annan verksamhet i lokalen 28/9 och 26/10

Varje tillfälle ca 1 timme. Kursen kostar 500 kr.

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

**Anmälan senast 31 augusti till Inger Nilsson, 0706-78 37 02 eller [inger.nilsson@comhem.se](mailto:inger.nilsson@comhem.se)**



### Caféväll i Sandviken

14 september kl 18.30 på Plangården, Plangatan 11, berättar Git Sundberg från ABF Gästrikebygd Sandviken om



**KROPPSPRÅK** - ett språk vi alla talar!

Hur blir vi bedömda när vi träffar nya människor, och hur kan vi påverka den bedömningen?

Gester, ögonkontakt, hållning och rösten - allt påverkar vår kommunikation med dem vi möter.

Vi får också lite handfasta tips om hur vi kan påverka vår kommunikation med människor.

**Öppet hus ingen anmälan**

## Detta händer i Gävleborg/Sandviken



### *Lena och Gösta Linderholm*

**Lena Linderholm berättar om sin bröstcancerhistoria och konsten att komma igen, om trösteboken "Min gam och jag" som kommer i höst samt om sitt konstnärskap**  
**söndagen den 22 november kl 15.00 i Musikverket, Kulturcentrum, Sandviken.**  
**Gösta Linderholm kommer att stå för musiken.**  
**Entré 50 kr för alla**

## Vattengymnastiken



### Plats och kontaktpersoner

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

**Hudiksvalls sjukhus onsdagar börjar 16/9 kl 16.30**, anmälan till 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 börjar 15/9 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.

## 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](mailto:anhorigcenter.omv@gavle.se)

## Rosa oktober

BCF Maria kommer att stå runt om i länet under oktober och sälja produkter till förmån för Bröstcancerfonden samt informera om vår verksamhet och om bröstcancer. Vi har t.ex. med ett knölbröst, som visar hur knölar känns i ett bröst och annat informationsmaterial. Vi behöver dig som kan stå några timmar tillsammans med andra medlemmar.

Vi erbjuder dig stöd och utbildning i våra frågor och du står alltid med någon erfaren. Varje ort organiserar sin försäljning på lämpliga ställen och dagar. Anmäl dig till vårt kansli 026-14 31 80 eller prata med någon i styrelsen. Det går bra att skicka ett mail också [kansli@bcfmaria.se](mailto:kansli@bcfmaria.se)

## Du vet väl att BCF Maria finns 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

Hemsidan är [www.bro.se/gavleborg](http://www.bro.se/gavleborg)

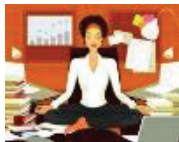


## Ge en gåva via telefon

### 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 höst och inte så sträng vinter. Du skall aldrig tveka att höra av dig till kansliet om det är något du undrar över. Det vi inte kan ta vi reda på.

## BCF Maria har en fond

 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](mailto:kansli@bcfmaria.se)

## Manusstopp

Vill du ha med något i Mariabladet till våren 2016 är manusstopp 1 december 2015.

Skicka i så fall det du vill ha med, till [inger.nilsson@comhem.se](mailto: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](mailto:inger.nilsson@comhem.se)

Du som inte anmält din e-post, gör det redan idag så du inte missar någon information.

**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](mailto:abf.gavleborg@abf.se)  
**ABF Hälsingekusten**, Trädgårdsgatan 17, Hudiksvall tfn 0650-542430 [abf.halsingekusten@abf.se](mailto:abf.halsingekusten@abf.se)  
**ABF Gästrikebygden Sandviken**, Hyttgatan 16, Sandviken, 026-27 09 15 [abf.sandviken@abf.se](mailto:abf.sandviken@abf.se)  
Sök bland kurser, studiecirklar, föreläsningar och evenemang. Kasta dig ut på ett äventyr.  
Gör en annan värld möjlig.

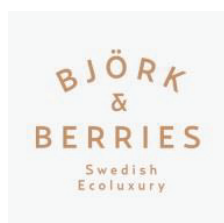
**aBonnet**

aBonnet, en butik för kvinnor som tappar sitt hår. Här finns aBonnets (färdigsyddas sjalar), mössor och kepsar. aBonnet har många alternativ till peruker [www.abonnet.se](http://www.abonnet.se)

**amoena**

Amoena är världsledande på produkter för bröstopererade kvinnor; bröstproteser, delproteser, underkläder, badkläder, nattkläder, träningskläder och tillbehör. [www.amoena.se](http://www.amoena.se)

Klart



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.  
BJÖRK & BERRIES strävar efter att främja en hållbar natur och hög kvalitet genom handplockade, naturliga och ekologiska ingredienser med dokumenterade resultat. Alla våra ekolyxprodukter tillverkas enligt våra "Ecoluxury Criteria". [www.bjorkandberries.com](http://www.bjorkandberries.com)

**THE BODY SHOP.**

**The Body Shop**, sponsrar bl a våra sminkkurser, butik på Drottninggatan 9, Gävle, 026-14 15 81 [www.thebodyshop.se](http://www.thebodyshop.se)

**Presenter från Gävle Skönhetsinstitut, se sid 2**

## Gardinstänger

Hon tillbringade första dagen med att packa sina tillhörigheter i kartonger och väskor.

Andra dagen kom flyttfirman och hämtade sakerna.

Tredje dagen satte hon sig för sista gången ned vid deras vackra matsalsbord med levande ljus, satte på lite lugn bakgrundsmusik, och festade på ett halvkilo räkor, en burk kaviar och en flaska Chardonnay.

När hon ätit färdigt gick hon runt i varje rum och stoppade in halvätta räkskal doppade i kaviar inuti alla gardinstänger.

Sen rengjorde hon köket och lämnade huset.

När maken återvände med sin nya flickvän var allt lycka och glädje de första dagarna.

Sen började, sakta, huset att lukta.

De försökte allt, dammsög, torkade, tvättade golven, vädrade med fönstren vidöppna.

Ventilationskanalerna kollades för att hitta eventuella döda gnagare, mattorna kemtvättades och luftrenare och doftblock hängdes upp överallt.

Anticimex kallades in och satte in gasbekämpningsmedel varvid det nu inte så lyckliga paret tvingades flytta ut några dagar.

Till slut revs de dyra tapeterna av ull ut och ersattes. Inget hjälpte. Folk slutade komma på besök.

Hantverkare och reparatörer vägrade arbeta i huset.

Hembiträdet slutade.

Slutligen stod de inte ut med stanken längre utan beslöt sig för att flytta.

En månad senare hade de inte fått huset sålt, trots att de halverat priset.

Ryktet gick och till sist vägrade de lokala fastighetsmäklarna att svara på deras telefonsamtal.

Till slut var de tvungna att ta ett stort banklån för att betala sitt nya hus.

Exhustrun ringde mannen och frågade hur allt stod till.

Han berättade hela historien om det ruttnande huset.

Hon lyssnade artigt och sa att hon saknade sitt gamla hem förskräckligt mycket och skulle kunna tänka sig att köpa huset.

I tron att hans exfru inte visste hur pass illa huset luktade gick han med på att sälja till henne för tiondelen av marknadspriset, på villkor att hon skrev på samma dag.

Det gick hon med på.

En vecka senare stod mannen och hans flickvän leende och såg flyttfirman komma och hämta allt för transport till den nya bostaden. Inklusivt gardinstängerna.

## Höstens recept



**Antal portioner: 6**

### Ingredienser

1 stor gödkyckling på ca 1,3-1,4 kg  
1 dl vetemjöl  
10 st små gula steklökar  
200 g champinjoner, färska eller på burk  
200 g rökt fläsk, i små tärningar  
1 tsk timjan  
2 lagerblad  
4 dl rött vin  
salt och peppar

### Gör så här

**1.** Dela kycklingen i portionsbitar. Häll upp mjölet i en tallrik och krydda det med salt och peppar. Vänd kycklingbitarna i mjölet och bryn dem sedan med lite matfett i en stekpanna. Lägg över dem i en gryta eller stor kastrull.

**2.** Fräs det röka fläsket i stekpannan och lägg sedan i lök och svamp. Låt det hela få färg och lägg sedan över det i grytan. Strö på timjan och lägg i lagerbladen. Slå på vinet och låt grytan småkoka ca en halvtimme

## Länkar som kan besökas:

### [www.1177.se/cancer](http://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](http://www.brca.se)

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

### [www.bro.se](http://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](http://www.bro.se/gavleborg)

Bröstcancerföreningen (BCF) Maria Gävleborgs län, din lokalförening

### [www.cancercentrum.se/uppsalaorebro](http://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](http://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/](http://www.cancercentrum.se/sv/uppsalaorebro/Aktuellt/Nyhetsarkiv/rutin-kontaktssjukskoterska-faststalld-Gavleborg/)

Nationella vårdprogrammet för bröstcancer, läs [www.cancercentrum.se/sv/Vardprogram/Brostcancer/](http://www.cancercentrum.se/sv/Vardprogram/Brostcancer/)

### [www.karmastudien.se](http://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](http://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](http://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	<a href="mailto:ybackius@hotmail.com">ybackius@hotmail.com</a>	026-64 23 61
Vice ordf	Liselotte Lindblad-Olsson	<a href="mailto:borjelotta46@gmail.com">borjelotta46@gmail.com</a>	0730-53 67 15
Sekr	Karin Medin	<a href="mailto:ke.medin@gmail.com">ke.medin@gmail.com</a>	0705-97 71 77
Kassör	Vivianne Bengtson	<a href="mailto:kassor@bcfmaria.se">kassor@bcfmaria.se</a>	0706-20 91 20
Kassör	Britt-Marie Ståhl	<a href="mailto:brittmariestahl@gmail.com">brittmariestahl@gmail.com</a>	0722-29 69 60
Ledamöter	Sonja Rask	<a href="mailto:sonja44rask@gmail.com">sonja44rask@gmail.com</a>	0271-215 60
	Kerstin Tillemar	<a href="mailto:kerstin.tillemar@nasviken.hjart-lung.se">kerstin.tillemar@nasviken.hjart-lung.se</a>	0702-68 78 57
	Lena Öberg (SP-ansvarig)	<a href="mailto:lena.oberg@bredband.net">lena.oberg@bredband.net</a>	0650-300 74
			0706-61 46 10
			026-51 33 55
			0738-08 60 86
Suppleanter	Anette Bjurström		0650-109 73
			0739-71 83 49
	Kerstin Lindy-Gustavsson	<a href="mailto:kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com">kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com</a>	0703-58 00 11
	Madelene Karlsson	<a href="mailto:maddekarlsson64@gmail.com">maddekarlsson64@gmail.com</a>	0702-85 56 86
	IngBritt Lundqvist	<a href="mailto:ingbritt.lundqvist@bredband.net">ingbritt.lundqvist@bredband.net</a>	026-18 40 72
<b>Kansliet</b>		<a href="mailto:kansli@bcfmaria.se">kansli@bcfmaria.se</a>	026-14 31 80

## Valberedning fram till årsmötet 2016

Marianne Martinsson	<a href="mailto:martinsson@mbox.lidnet.se">martinsson@mbox.lidnet.se</a>	0650-137 17
		0730-65 13 67
Lillemor Nilsson	<a href="mailto:rlb.nilsson@hotmail.com">rlb.nilsson@hotmail.com</a>	026-19 32 23
		0705-45 17 92

## Någon att tala med

### Våra kontaktpersoner

AVESTA	Vivianne Bengtson	<a href="mailto:vivianne@taktbo.se">vivianne@taktbo.se</a>	0706-20 91 20
BOLLNÄS	Elisabeth Olander	<a href="mailto:skalabisa@yahoo.se">skalabisa@yahoo.se</a>	0706-70 23 33
EDSBY	Liselotte Lindblad-Olsson	<a href="mailto:borjelotta46@gmail.com">borjelotta46@gmail.com</a>	0730-53 67 15
DELSBO	Ingrid Jacobsson	<a href="mailto:ingrid.jacobsson@bredband2.com">ingrid.jacobsson@bredband2.com</a>	0653-107 61
GÄVLE	Yvonne Bäckius	<a href="mailto:ybackius@hotmail.com">ybackius@hotmail.com</a>	026-64 23 61
	Inga-Maj Sundell	<a href="mailto:inga_majsundell@hotmail.com">inga_majsundell@hotmail.com</a>	0705-43 21 27
	Lena Öberg (SP-ansvarig)	<a href="mailto:lena.oberg@bredband.net">lena.oberg@bredband.net</a>	026-51 33 55
SANDVIKEN	Inger Nilsson	<a href="mailto:inger.nilsson@comhem.se">inger.nilsson@comhem.se</a>	0706-78 37 02

BCF Maria Plusgiro 8 85 15 – 2

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



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