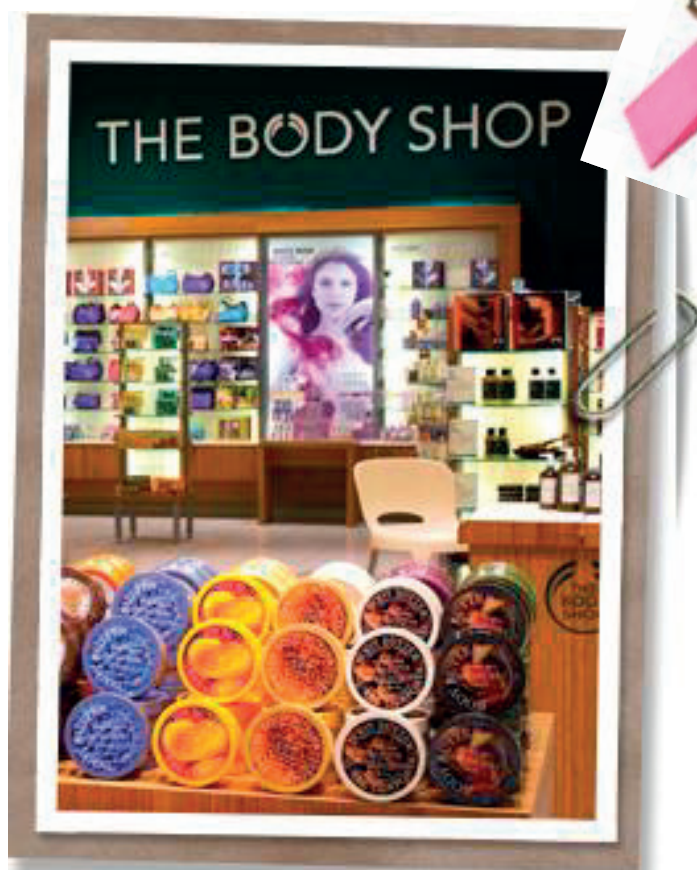


MARIA-BLADET

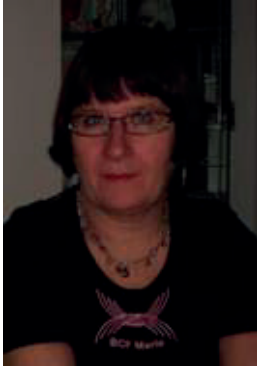
Hösten 2014

Foto: Lotta Lindblad-Olsson. Vägen från vårt torp
Råhällan/Vittersjö, mittemellan Gävle och
Ockelbo, den snörika vintern 2011-2012.



En av BCF Marias största sponsor, The Body Shop i Gävle

| Innehåll | sid |
|--|------------|
| Ordförande har ordet | 3 |
| Maila din e-postadress till kansliet | 3 |
| Volontärer sökes | 3 |
| Presentation av styrelsemedlem | 4 |
| Maria vänner | 4 |
| Sofie Hults cancerlopp | 5 |
| Sitta på kansliet | 5 |
| Cirkeln Bröstcancerboken | 6 |
| En försommardag i maj | 6 |
| Pröva på Yoga mm | 6 |
| Höstens aktiviteter | 7 |
| Helg för unga kvinnor | 9 |
| Hälsodag | 9 |
| Föreläsning om benskörhet | 9 |
| Facebook och hemsidan | 10 |
| Ny patientlag | 10 |
| Bra länkar | 11 |
| Styrelse, Valberedning o Kontaktpersoner | 12 |



Ordförande har ordet...

Jag blev utmanad av vår studieorganisations Facebookansvarige, Lena, att skriva tre positiva saker i sju dagar. Det var inte så svårt men ändå nyttigt att påminna sig om hur viktigt det är att tänka positivt. En sådan enkel sak har betydelse. Det finns en gammal sanning som säger "Det handlar inte om hur du har det utan hur du tar det".

Jag hoppas jag kan instämma i det efter sommaren när ni läser detta, för just nu är det början på juni och jag vet inte hur vädret blev. Och vädret är ju viktigt för oss i denna del av världen. Vi vill ju helst ha varmt, men inte för varmt, men soligt och klart och fint.

Soligt och fint hade vi, 38 personer på vår sommarutflykt i slutet av maj i Söderhamns skärgård. Det var närmare 30 grader varmt och det blåste knappt. Vi hade inte kunna välja en bättre dag. Vår kapten på M/S Moa styrde ut mot Enskärs Orn med säker hand. Vi intog en härlig lunch på pepparlax på båten och njöt av skärgården och båtturen. Och det blev tillfälle till många samtal och skratt. Glädjande var också att vi kunde erbjuda vänner och anhöriga med på turen och 12 "äkta" män medföljde på turen.

Så här i halvtid på året så ser jag med glädje bakåt på alla trevliga och givande möten vi haft. Årsmötet i Gävle på Söders Källa gick av stapeln på en söndag och vi fick trevlig och bra underhållning, som bestod av Skramelorkestern med Povel Ramel-tema och till det en god sallad på Söders Källa. Frågan är om vi ska ha årsmötet på en söndag eller vardag kväll? Hör av er vad ni tycker.

Volontärer sökes

Vill du hjälpa till i föreningen med något stort, smått eller mitt emellan. Allt är välkommet .. (oftast både roligt och givande)

Anmäl dig som volontär så informerar vi mera..

Anmäl till vårt kansli 026-14 31 80 eller till mig Lena Öberg på mobilen 0738-08 60 86

Välkommen!



Två nya personer valdes in i styrelsen, Ingbritt från Gävle och Kerstin från Söderhamn.

Det är glädjande att vi har kunnat genomföra tre studiecirkel/samtalsgrupper i länet kring bröstcancerfrågor.

Vi fortsätter våra träffar med sjuksköterskorna och kuratorerna på onkologen, kirurgen, bröstmottagningen och strålningen. Vi utbyter information och vi tar upp frågor som det är problem med. Det är därför viktigt att ni alla hör av er om det är något som inte fungerar eller om ni undrar över något.

Styrelsen har tillsammans med medlemmar på olika orter i länet planerat möten och aktiviteter under hösten. Se kalendarier på annat håll i tidningen.

Under Rosa Oktober hoppas vi att många vill ställa upp och sälja våra rosa produkter och samla in pengar till Bröstcancerforskningen. Och det blir en gemensam HÄLSODAG i Gävle den 25.10 på Söders Källa. Vi ses i oktober. Kom ihåg att anmäla dig.

Yvonne Bäckius

PS

Ni som har e-post adress får information direkt i er mailbox så snart något händer och annan information. Så anmäl din adress om du inte redan gjort det. Tidningen kommer att tryckas och skickas ut som vanligt. DS



Presentation av styrelsemedlem

Jag heter Ing-Britt Lundqvist är född och uppväxt i Gävle.

Av en tillfällighet kom jag att hamna i vården, närmare bestämt på Gävle Sjukhus, som då hette Gefle Lasarett (1957) Där blev jag kvar i 45 år.

Har främst varit verksam inom intern medicin och Klinisk Fysiologi.

Min bröstcancer upptäcktes vid mammografi 1998. Lyckligtvis var den relativt godartad. Man tog bort en tårtbit och 15 lymfkörtlar.

Ingen spridning till lymfan konstaterades och det räckte med 5 veckors strålbehandling.

Jag fick god stöttning av vänner, kollegor och min familj.

Jag blev medlem i BCF Maria genom en vän och kollega som själv var aktiv i föreningen.

När jag genom åren deltagit i resor, möten och andra aktiviteter har jag upplevt en "skön stämning" med mycken glädje inom föreningen.

Vattengymnastiken har betytt mycket, även socialt. Hoppas kunna ge litet tillbaka genom att delta i styrelsearbetet.

Nu är jag sedan 10 år pensionär och delar min tid mellan bostaden i Gävle, och min sårbos hus i Älvkarleby.

På fritiden umgås jag med vänner och familj, läser mycket, löser korsord, odlar växter och grönsaker. Jag älskar att vistas i skog och mark, gärna med en hund.

Min största glädje och stolthet är mina två döttrar och fyra barnbarn.

Ing-Britt Lundqvist

Hej alla Maria vänner!

Jag skriver detta för att presentera mig för er alla.

Mitt namn är Pia Stenberg och jag jobbar som Kontaktsjuksköterska för alla bröstcancer patienter som fått någon form av Onkologisk behandling.

Mitt arbete består i att finnas till hands per telefon när ni behöver mig. Vill ni träffa mig så bokar jag upp en tid så får ni komma till mig på Onkologiska mottagningen, ingång 14 på Gävle Sjukhus.

Mitt arbete består också av att skriva remisser och bevaka mammografi kontrollerna.

Att prova ut bröstproteser. mm

Bröstproteser

Ni har rätt att få två proteser efter er operation. Men på grund av läkningen och ev svullnad så väntar man 6-8 veckor med att prova ut första gången.

Efter detta kan man få en ny protes när man går upp eller ner i vikt, protesen börjar bli gammal (de håller länge) eller den har gått sönder.

Vi har proteser för de som förlorat hela bröstet eller tagit en tårtbit.

Det är lika viktigt att prova ut en protes för sitt eget välmående som för sin rygg. Man får lätt belastningsskador på axlar, nacke och rygg om man olika vikter på bröstet.

Hör gärna av er till mig med vilken fråga som helst.

Pia Stenberg
026-153036



Sofie Hults cancerlopp

För tre år sedan avled Sofie Hults bästa vän Maria i bröstcancer.

Väninnorna Sofie och Maria brukade springa Våruset tillsammans. Sedan Maria dog har Sofie sprungit och tänkt på sin väninna.

I år 2014 skulle Sofie på tjänsteresa just när Våruset skulle gå av stapeln. Sofie sände därför ut ett meddelande på Facebook där hon frågade sina vänner om någon ville springa med henne, lördagen den 17 maj kl. 13.00. Många hörde av sig, så många att Sofie skapade en egen grupp på Facebook.

Snabbt växte gruppen till att omfatta 1500 medlemmar. Vi på Bröstcancerföreningen Maria nåddes av Sofies initiativ, vi träffade Sofie och lovade att närvara på loppet med information om föreningen och om bröstcancer. Vi hade bland annat med oss ett knölbröst som man kunde känna hur det kan kännas att ha en knöl i bröstet.

Lördagen den 17 maj kom med stående solsken och årets varmaste dag. Massor av löparsugna och promenadentusiaster mötte upp. Vi uppskattade deltagarna till ca 400 personer.

Vi i Bröstcancerföreningen Maria samlade in 6400 kr till Bröstcancerfonden. På ett postgironummer till Cancerfonden samlades också in ungefär lika mycket.

Anhörigstöd i Gävle och Citygross fanns också på plats. Citygross hade varit den döda Marias arbetsplats de bjöd på flaskvatten, frukt, coca-cola, bullar m.m.

Det blev ett fantastiskt fint, spontant lopp runt Hälsans stig ca 6 km. Sofie Hult var mer än nöjd, inte trodde hon att hon skulle få sällskap av nästan 400 personer på sitt lopp runt Hälsans stig.

Och inte trodde vi i Bröstcancerföreningen Maria att vi skulle nå så många intresserade kvinnor och män och samla in så mycket pengar. Ett stort Tack till Sofie Hult för ett fint initiativ.

Lena Öberg



Hur det är att sitta på BCF Marias kansli

Jag, Inga-Maj Sundell, kallad Majsan, har suttit på kansliet i ett och ett halvt år ungefär.

I början satt jag varje tisdag sen slutade Kerstin som satt på onsdagar så då bestämde vi, Inger och jag, att vi skulle sitta här varannan vecka tisdag och torsdag mellan kl 10.00-13.00.

Det är ett enormt trevligt sätt att umgås med bröstcancer vänner och även de anställda på bl a onkologen och bröstmottagningen.

Jag svarar i telefon och lägger in nya medlemmar när det kommer in nya.

Jag gör i ordning sminkväskor till bröstmottagningen som de ger till de bröstcancerdrabbade kvinnor som besöker dem.

Vid speciella arrangemang blir det lite mer att stå i då jag tar emot anmälningar per telefon och genom mail till de olika aktiviteterna.

Det här är ett av de bästa val jag har gjort i mitt liv. Det ger mig så mycket att sitta på kansliet. Har bra kontakt med både bröst- och kontaktsjuksköterska och det har inneburit ett samarbete till bland annat en sminkkurs för kvinnor som har eller genomgår cellgiftsbehandling.

Jag tycker det är FANTASTISKT att få uppleva arbetet på kansliet och ha min mentor Inger Nilsson som jag kan kontakta i alla lägen.

Det är alltid trevligt när det kommer besök. Både "gamla" och nya medlemmar.

GEMENSKAP, KUNSKAP, GLÄDJE, EMPATI
BRY SIG OM GER ENERGI

Många Varma Kramar

Majsan på kansliet



Cirkel Bröstcancerboken

Cirkeln "Bröstcancerboken" har varit bra. Det har varit bra att få träffa andra i samma situation och få prata om det man har varit med om och få höra hur andra har upplevt sin situation.

Cirkeln har gett mycket skratt blandat med allvar. Vi var 5 medlemmar som gick cirkeln.

Vi har träffats 4ggr extra och den 5:e gången går vi och äter på Söderhielmska, jag tror det stavas så, och det ska bli jättetrevligt.

Kvinnorna som har varit med tänker fortsätta att träffas och umgås. Cirkeln har varit ett bra sätt att träffa och lära känna människor i samma situation.

Cirkelledare Majsan Sundell och Karin Medin

Vid pennan Majsan

Vill du pröva på Yoga och Chiball?

I Gävle kan du anmäla dig till Söders Källa och prova på gratis en gång.

Yogan handlar om att skapa balans i kropp och själ. Det är en metod för självkännedom och andlig utveckling. Målet är att göra oss till hela människor – få oss att må bra både fysiskt, mentalt och själsligt.

Yoga och Chiball börjar sista veckan i augusti. Ring 026-51 88 00, eller maila traning@soderskalla.se



En försommardag i maj,

rättare sagt lördagen den 24 maj vid 11.30 samlades ett 40-tal medlemmar inklusive vänner och bekanta för att göra en tripp ut i den Söderhamnska skärgården!

Söderhamn har en fantastiskt vacker skärgård med över 500 öar. Många fina gästhamnar finns ute i skärgården och även fina gästbryggor finns. Även stugor finns att hyra på ett flertal ställen i skärgården.

Båten lade ut vid 12-tiden och efter en stund var det dags för lunch som bestod av god pepparlax, potatis och sallad och dryck därtill.

Det var så gemytligt att i sakta mak åka fram över lugnt hav och en paus togs vid Enskärsorens Gästhamn, där det finns 35 gästplatser för båtar, som ligger väl skyddade. Vi åkte också förbi Enskär.

Vädret var fantastiskt hela dagen med gassande sol, så vid pausen på "oren" så tog de flesta chansen att kliva av och bara sätta sig i solen och njuta. Efter ca en timme var det dags att återvända hemåt igen.

Då blev vi bjudna på glass med bär och kaffe!

En mycket trivsamt båtfärd med god mat och trevlig besättning, som vi kommer att minnas länge och med all säkerhet kommer nog många av oss tillbaka till Söderhamn och M/S MOA.

Tack för en trevlig resa!

Margareta Pedersen-Ekström med sällskap

Höstens aktiviteter 2014

Detta händer i Bollnäs - Ovanåker



Edsbyn: Cafékväll under hösten. Du får en personlig kallelse!



Bollnäs: Vid vår träff i februari fanns intresse för att starta en studiecirkel om Bröstcancerboken. Hör av er till Liselotte, 0730 53 67 15 eller Sonja, 070 268 78 57, så kör vi igång om det blir minst tre intresserade. Som medlem får du boken gratis och studiecirkeln kostar inget!!

Detta händer i Gävle

Den 2 september, kl. 16.00, Gävle Sjukhus, Biblioteket, ingång 14 mitt emot strålningen

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

Anmäl om du vill vara med till kansliet senast 25 augusti



Den 3 september 18.00 - ca 20.00 Café kväll och upptakt med planering, Tullbomsgården i Gävle

Välkommen alla medlemmar och intresserade vi bjuder på fika och macka
Vi planerar hösten tillsammans



Den 29 september start av ny studiecirkel på ABF, Gävle

Rosa boken Grundcirkel eller fortsättningscirkel (vi väljer en annan bok)
Anmäl deltagande till kansliet



Den 1 oktober 18.00 – Tema ”när livet inte blir som man tänkt sig”, Tullbomsgården

Café kväll för medlemmar, intresserade och närstående

Mats Johansson, sjukhuspräst med stor erfarenhet av patient och anhöriggrupper berättar



Den 6 oktober kl. 10.00 och alla hösten måndagar samling vid Konserthuset

Promenad med eller utan stavar för alla som vill

För dig som är ledig kan och ha lust till en promenad på Hälsans stig vi fikar sedan på Bogården



Den 19 november kl. 18.00 – Tema ”Ny forskning om bröstcancer”, Tullbomsgården

Överläkaren Per Edlund och forskningsköterska Lena Persson berättar

Föreläsning med frågestund och fika

Den 25 november, kl. 16.00, Gävle Sjukhus, Biblioteket, ingång 14 mitt emot strålningen

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

Anmäl om du vill vara med till kansliet 17 november

Den 8 december, Julfest på Tullbomsgården

Anmälan till kansliet senast 27 november

När du gör din anmälan till kansliet tel 026-14 31 80 eller kansli@bcfmaria.se

Du måste alltid uppge ditt för- och efternamn samt telefonnummer, även på dina kamrater som du anmäler

Detta händer i Hudiksvall

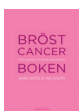


Onsdagen 24 september kl 18.30 – 20.00, Patricia, träff med nya medlemmar tillsammans med ordföranden Yvonne Bäckius och studieorganisations Lena Öberg

Tisdagen 30 september kl 18.00 – 20.00, Caféväll, Patricia

Tisdagen 28 oktober kl 18.00 – 20.00, Caféväll, Patricia

Tisdagen 25 november kl 18.00 – 20.00, Caféväll, Patricia, Julgröt



Vi skall även försöka att starta en studiecirkel om Bröstcancerboken. Kan starta när minst 3 personer anmält sig.

Detta händer i Sandviken

Onsdagen 8 oktober, kl 18.30 börjar vår Yoga

Maria Westerman i Sandviken håller Yogakurs med oss i BCF Maria.

Yogan pågår 8 gånger således slut 26 november. Vid varje tillfälle ca 1,5 timme

Det kommer att vara både medicinsk och meditationsyoga

Kursen kostar 640 kr.

Vi kommer att vara på Plangården. OBS! Begränsade antal platser, först till kvarn

Läs om Maria <http://westermanmaria.blogspot.se/search/label/Om%20mig>

Anmälan senast 1 september till Inger Nilsson, 0706-78 37 02 eller inger.nilsson@comhem.se



Vattengymnastiken

Plats och kontaktpersoner

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

Hudiksvalls sjukhus onsdagar 17/9 kl 16.30, anmälan till Kerstin Edmundsson 0650-178 52

Alfta Quren torsdagar 11/9 kl 16.30, Lotta Lindblad-Olsson, 0730-53 67 15

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

Sandvikens sjukhus torsdagar 11/9 kl 18.00, Inger Nilsson 0706-78 37 02

Gävle sjukhus tisdagar 16/9 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.

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. Det är väldigt bra att ha med ett knölbröst, som visar hur knölar känns i ett bröst.

Vi vill ha så mycket hjälp som möjligt från dig som medlem. Vi behöver många som kan stå några timmar och sälja. 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 eller prata med någon i styrelsen.

Helg för unga kvinnor med spridd bröstcancer

Kursen äger rum i Frösundavik, Solna. För dig som är medlem i en bcf och max 49 år gammal.

Kursdatum: Fredag 17 oktober - söndag 19 oktober.

Anmäl senast: Måndag 1 september 2014 till

kansliet tel 026-14 31 80 eller maila kansli@bcfmaria.se Ansökan helg för unga



HÄLSODAG för alla medlemmar

Lördagen den 25 oktober kl. 10.00 – 16.30 på

Söders Källa, Södra Kansligatan 22, Gävle

Bröstcancerföreningen Maria i Gävleborg inbjuder alla medlemmar i länet, andra bröstcancerdrabbade och närstående till en egen hälsodag på Söders källa i Gävle. Vi ger er möjlighet att lyssna till intressanta föreläsningar och prova på yoga, chiball och mindfulness. Olika företag inom hälsa och skönhet kommer att finnas med som utställare under dagen. Mer information om detta kommer på hemsidan. God ekologisk mat kommer att serveras.

Program:

| | |
|---------------|--|
| 10.00 | Registrering och kaffe med smörgås |
| 10.45 | Invigning av hälsodagen |
| 11.00 | Ekologiskt – bra för hälsan! Föreläsning av Erika Andersson, föreläsare Atlasstjärnan |
| 12.00 - 12.30 | Prova på - Parallella pass: Chiball med Anitha Svedlund, instruktör Yoga med Viktoria Andersson, instruktör Mindfulness med Lisbeth Pedersen, beteendevetare |
| 12.30 - 13.30 | Lunch |
| 13.30 | Kost som stärker efter cancersjukdom! Föreläsning av Isa Wallmyr, kostpedagog, Alfta |
| 14.30 - 15.00 | Prova på Parallella pass: Chiball, Yoga och Mindfulness. |
| 15.00 - 15.30 | Kaffe och kaka |
| 15.30 | Feng Shui – bra för hälsan? Föreläsning av Ingrid Sohlberg, fengshuikonsult Inspira |
| 16.15 | Avslutning av dagen. |

ANMÄLAN till BCF Marias kansli kansli@bcfmaria.se eller telefon 026- 14 31 80 **senast 15 oktober**

PRIS 100 kr (ej lunch) eller 150 kr (med lunch) **för** medlemmar i BCF Maria. Sätt in på pg 885 15-2, uppge som kod "Hälsodag" och ditt telefonnummer
200 kr (ej lunch) eller 250 kr (med lunch) **för icke** medlemmar i BCF. Sätt in på pg 885 15-2, uppge som kod "Hälsodag" och ditt telefonnummer



Buss avgår från Hudiksvall via Söderhamn till Gävle den 25.10. Anmäl om du vill åka med i samband med anmälan.

Föreläsning om benskörhet

Den 18.11 – blir det en föreläsning av läkare om Benskörhet på Söders Källa, Södermalmstorg i Gävle. Tid och medverkande se hemsidan. Arr. 1,6 milj klubben

Du vet väl att BCF Maria finns på **Facebook**. Där liksom på **hemsidan** kommer att informeras om sådant som vi inte hinner ha med i Mariabladet.

Vår adress på Facebook är Bröstcancerföreningen Maria

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!

Alla medlemmar önskas en härlig höst och en fin 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.

Man kan också vända sig till kansliet för att få anmälningsblanketter för olika ansökningar såsom bl a stipendium mm. Tveka inte utan ring 026-14 31 80 eller e-post kansli@bcfmaria.se

Manusstopp

Vill du ha med något i Mariabladet till våren 2015 är manusstopp 15 november 2014. Skicka i så fall det du vill ha med, till kansliet eller 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

Ny Patientlag

I mars 2014 lämnade regeringen över sin proposition om ny patientlag till riksdagen. Förslaget baseras i stora delar på ett delbetänkande från Patientmaktsutredningen (SOU 2013:2) och väntas inte möta motstånd i riksdagen. Lagen kommer i så fall att träda i kraft 1 januari 2015.

Den nya lagens syfte är att stärka och tydliggöra patientens ställning i hälso- och sjukvården genom bl.a. nya krav på information gentemot patienten om eftervård, uttryckligt samtyckeskrav för all hälso- och sjukvård, utvidgning av det nationella vårdvalet och större möjligheter för patienten att få en förnyad medicinsk bedömning, s.k. second opinion.

Lagen kommer även skapa en mer översiktlig bild av de bestämmelser som rör patientens ställning i vården, i syfte att underlätta för patienten att ta en aktiv del i sin vård. T.ex. ges patienten rätt att få den information som vårdgivaren lämnar skriftligt. Patientlagen innehåller även nya bestämmelser om barns inflytande över sin vård.



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.bro.se

Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation (BRO)

www.bro.se/subpageB.asp?nodeid=72582

Bröstcancerfonden

Bröstcancerfonden, som är de bröstcancerbehandlades egen fond, startades 2001. Den administreras av Bröstcancerföreningarnas Riksorganisation – BRO, och organisationen har ett 90-konto vilket innebär att den står under kontroll av [Svensk Insamlingskontroll](#). 90-kontot kallas Bröstcancerfonden. BRO är medlemmar i [FRIL](#).

www.bro.se/subpageB.asp?nodeid=89446

Spridd bröstcancer

Spridd bröstcancer innebär att cancerceller från den ursprungliga tumören i bröstet har tagit sig till andra delar av kroppen. Där har cancercellerna bildat nya tumörer – metastaser. De nya tumörerna uppstår oftast i skelettet, levern eller lungorna. Spridd bröstcancer kallas ibland för metastaserad bröstcancer eller kronisk cancer.

Här kan du ladda ner ett faktablad om [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.livslust.net

Återfå balans & livsglädje - livsbejakande kurser på Brännö

Kursledare Stig Dahlgren och hans team av mycket erfarna terapeuter håller regelbundet kurser i psykologisk bearbetning för dig som har eller har haft cancer.

Vi träffas i fyra intensiva dygn fyllda med samtal, mental träning, krisbearbetning, yoga, mindfulness, taktillmassage och livsbejakande aktiviteter på Brännö i Göteborgs skärgård. Här kan du stanna upp, fundera över vad som är väsentligt i livet och vad som kan ge dig livslust och livsglädje i ditt framtida liv. Över 3000 personer har gått kurserna. Vi bor i lugn och vacker miljö på pensionat Bagge och äter gott på Brännö Vårdshus. **Vistelsen bekostas av [CancerRehabFonden](#).**

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 här på hemsidan.

www.cancercentrum.se/uppsalaorebro

RCC = Regionalt cancercenter

Det har tagits fram en nationell cancerstrategi, vilket resulterat att i att bilda regionala cancercenter.

Vi tillhör RCC Uppsala-Örebro som omfattar landstingen i Sörmland, Dalarna, Värmland, Örebro, Gävleborg, Västmanland och Uppsala.

Här kommer en länk till nationella vårdprogrammet om lymfödem.

http://www.lymfologi.nu/userfiles/file/Vardprogram_lymfodem.pdf

Styrelsen fram till årsmötet 2015

| | | | |
|--|----------------------------|--|-------------------------------|
| Ordförande | Yvonne Bäckius | ybackius@gavlenet.se | 026-64 23 61 |
| Vice ordf | Liselotte Lindblad-Olsson | borjelotta46@gmail.com | 0271-225 83 073-053 67 15 |
| Sekreterare | Inger Nilsson | inger.nilsson@comhem.se | 070-678 37 02 |
| Kassör | Vivianne Bengtson | kassor@bcfmaria.se | 070-620 91 20 |
| Ledamöter | Sonja Rask | | 0271-215 60, 070-268 78 57 |
| | Kerstin Tillemar | kerstin.tillemar@nasviken.hjart-lung.se | 0650-300 74 070-661 46 10 |
| | Lena Öberg (KP-ansvarig) | lena.oberg@bredband.net | 026-51 33 55 073-808 60 86 |
| Suppleanter | Anette Bjurström | anette9@bredband2.com | 0650-109 73 073-971 83 49 |
| | Celeste Cisneros (spanska) | celescisne@hotmail.com | 070-286 83 22 |
| | Kerstin Lindy-Gustavsson | kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com | 0703-58 00 11 |
| | IngBritt Lundqvist | ingbritt.lundqvist@bredband.net | 026-18 40 72 |
| | Karin Medin | ke.medin@gmail.com | 070-597 71 77 |
| Kansliet | | kansli@bcfmaria.se | 026-14 31 80 |
| Gävle Sjukhus, ingång 14, 5 tr med hiss + 1 trappa | | | |

Valberedning fram till årsmötet 2015

| | | |
|---------------------|--|-------------------------------|
| 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 | 070-620 91 20 |
| BOLLNÄS | Elisabeth Olander | skalabisa@yahoo.se | 070-670 23 33 |
| EDSBY | Liselotte Lindblad-Olsson | borjelotta46@gmail.com | 0271-225 83 073-053 67 15 |
| DELSBO | Ingrid Jacobsson | ingrid.jacobsson@bredband2.com | 0653-107 61 |
| GÄVLE | Yvonne Bäckius | ybackius@gavlenet.se | 026-64 23 61 |
| | Inga-Maj Sundell | inga_majsundell@hotmail.com | 070-543 21 27 |
| | Lena Öberg (KP-ansvarig) | lena.oberg@bredband.net | 026-51 33 55 |
| SANDVIKEN | Inger Nilsson | inger.nilsson@comhem.se | 070-678 37 02 |