

MARIA-BLADET

Våren 2014



Vid resan till Pärnu, på sjukhuset Regionaalhaigla i Tallin, överlämnades proteser, peruker, BH och schampo.

Innehåll	sid
Ordförande har ordet	3
Volontärer sökes	3
Presentation av styrelsemedlem	4
Kontaktpersonsverksamheten 2013	4
Lottvinster	4
Maila din e-postadress till kansliet	4
Fondpengar	5
Vårens aktiviteter, Gävle	5
Vårens aktiviteter, Sandviken o Söderhamn	6
Vårens aktiviteter,	7
Studiecirklar och vattengymnastik	7
Våra sponsorer	8
Ge en gåva och egenvård	9
Medicinska termer	10
Bra länkar	11
Styrelse, Valberedning o Kontaktpersoner	12





Ordförande har ordet

Jag bara konstaterar att ett år går snabbt. Allt snabbare med åren, som alla känner till som är i min ålder! Men jag kan också se när jag blickar bakåt att vi har haft en hel del aktiviteter under året som gått. Inte minst under Rosa oktober med informationer, försäljning och insamlingar på olika orter och ställen. Mer i detalj kan du läsa i vår verksamhetsberättelse. Som bifogas.

Jag vill hälsa er alla välkomna till vårt årsmöte i Gävle som i år hålls på en söndag för att ge alla en bra möjlighet att vara med. Och jag hoppas att ni tar tillfället i akt och kommer på vårt årsmöte för en trevlig stund och samtal om vad ni medlemmar vill att vi ska göra. Förslag är att mötet leds av Bodil Ceballos (som tackat ja) som är riksdagskvinna (mp) från vårt län. Så hon kommer att berätta om sitt uppdrag. Förutom det och sedvanligt årsmöte kommer vi att bli underhållna av Skrammelorkestern som spelar och berättar om Povel Ramel, artist, pianist och revyförfattare med många geniala sånger. Vi äldre vet mycket väl vem denna geniförklarade artist och diktare är. Ni som är yngre får här en möjlighet att lära känna en av Sveriges mest kända diktare och revymakare.

Jag är mycket glad över att vi ökat vårt medlemsantal under året, vilket är ett bevis på att vi är en förening som är omtyckt och som också har betydelse för bröstcancerdrabbade. Vi har haft aktiviteter på många fler orter under året än tidigare vilket är glädjande och jag hoppas vi kan fortsätta med det. Men det förutsätter dock att fler kan bli lite aktiva på våra olika orter. Våra studiecirkelar i boken Bröstcancerboken är uppskattade och ger kunskap om sjukdomen.. Det är viktigt att vi kan ge stöd och hjälp åt bröstcancerdrabbade och bidra till att man mår bättre genom ökad kunskap och delaktighet i sin egen behandling. Vi är dock angelägna att få in tips när det gäller teman för möten eller aktiviteter. Vi finns ju till för er alla. Bröstcancervården i Gävleborg har förbättrats vad gäller tid för operation efter att ha fått diagnos. Nu behöver kvinnor bara vänta i ca 10 dagar. Däremot behöver rehabilitering och vårdplaner förbättras liksom även möjligheten till kontaktsjuksköterska. Där kommer vi att fortsätta påverka våra folkvalda politiker och landstingets ledning genom de träffar och uppvisningar som vi gör. I oktober träffade vi landstingsrådet Hannah-Karin Link och presenterade våra tre prioriterade frågor. Dessa finns att del av på vår hemsida. Gå gärna in på vår nya fina hemsida och ta del av all vår information. Vi finns även på Facebook för de som är inne där. Välkomna till en aktiv och spännande vår och sommar.

Yvonne Bäckius

Fågel, fisk eller mittemellan



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!





Presentation av styrelsemedlem

Sonja Rask, Edsbyn, född 1944 i Gävle, uppväxt i Bomhus. Min familj som betyder mycket för mig består av min man sedan 1964, Börje, våra tre barn, fem barnbarn och två barnbarnbarn. Flyttade till Edsbyn när vi gifte oss och var hemma med våra barn i tio år. Därefter arbetat på Edsbyns Industri AB fram till pensioneringen.

Fick diagnosen bröstcancer 2010, opererade bort hela bröstet, cytostatika behandling, strålning och antikroppsbehandling. Fick ovärderlig hjälp och stöd av min familj, syskon och vänner som jag är mycket tacksam för. Blev medlem i BCF Maria 2010 för att få stöd och träffa andra i samma situation. Ingår i styrelsen sedan 2011 för att jag skall vara till stöd och hjälp för andra.

Min fritid ägnar jag åt familjen, vänner, resor, skidåkning och vår stuga i Gryten med bl a svamp-plockning förutom att vi anordnar aktiviteter i Edsbyn i BCF Marias regi. Sonja avslutar presentationen med en dikt av Kerstin Thorvall

Fånga dagen

Öronmärk en dag i veckan
släng bort alla måsten och
gör bara saker du tycker om att göra

Kontaktpersonsverksamheten under 2013

I maj 2013 hade vi en utbildningsdag för kontaktpersoner och styrelsen vi gick igenom Bröstcancerboken av Anne Sköld-Nilsson. Vi inspirerades då till att starta studiecirkel runt om i länet med boken som tema.

Under året har två av våra kontaktpersoner avlidit. Bitte Rosén och Ingrid Arnemark. En stor saknad och ett hål i vår nyckelverksamhet "kontaktpersonsverksamheten" har det därmed blivit.

Under året har vi som komplement till hemsida och Mariabladet startat sidan "Bröstcancerföreningen Maria" som en sida på Facebook. I december 2013 hade vi 98 medlemmar på sidan. Flera nya medlemmar har hittat våra aktiviteter genom sidan som är ett gratis komplement till annonsering eller utskick. Vi kontaktpersoner har fått ett nytt redskap att jobba som stöd via nätet. För att öka spridningen ber vi alla att gå in och gilla sidan och aktiviteterna där.

Lena Öberg

Lottvinster

Vi vill tacka alla som skänkt priser till vårt lotteri och på så sätt sponsrat föreningen.

Vill du också sponsra föreningen genom att skänka något pris till våra lotterier så är vi otroligt tack-samma. Det kan vara precis vad som helst. Hör i så fall av dig till kansliet telefon 026 -14 31 80 eller kansli@bcfmaria.se



Maila din e-post adress till

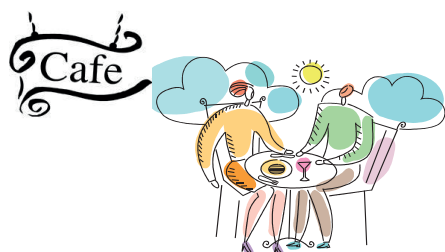
kansli@bcfmaria.se

För att spara portokostnader och snabbare nå dig som medlem kommer vi att i större utsträckning använda oss av mail.

Fondpengar

Bröstcancerföreningen Maria i Gävleborg får in del pengar som gåvor som skall användas för olika aktiviteter. Styrelsen har beslutat att en del av dessa pengar kan användas till personer med behov av ekonomiskt stöd till aktiviteter efter en bröstcancerbehandling. Vi har inga särskilda ansökningstider utan skicka in en ansökan om vilket ändamål som avses och en kort motivering. Ansökan skickas till, Yvonne Bäckius, Strandvallen 18, 805 95 Gävle eller e-post, ybackius@gavlenet.se

Vårens aktiviteter 2014



Detta händer i Gävle:

Onsdag 29.1 Cafékväll på Tullbomsgården i Gävle kl. 18.00-20.00

Vi hälsar våra nya medlemmar från förra året särskilt välkomna till BCF Maria. Särskild inbjudan i brev har skickats ut.

Onsdag 26.2 Cafékväll på Tullbomsgården i Gävle kl. 18.00-20.00.

Tali Yifhar, från Älvkarleby berättar om sitt initiativ att ordna en Hälsokryssning med Birka Crusie för bröstcancerpatienter och deras familjer. Kryssningen kommer att ske den 11-12 augusti 2014.

Gun Elfving som sponsrat provprodukter från Aloe Vera till våra sminkväskor kommer och berättar om produkterna.

Onsdag 23.4 Balconetten – Norra Kungsgatan 11 i Gävle.

Nyöppnad affär med underkläder, baddräkt, bh för bröstopererade kvinnor. Kaola Abusa-ger äger butiken och bjuder in oss till sin affär och visar senaste mode för baddräkt, sportkläde och snygga underkläder och bjuder på lite förtäring.

OBS Vi träffas i butiken i Gävle kl. 18.15

Anmälan senast 14.4 till kansliet tel. 026-14 31 80 eller kansli@bcfmaria.se

Detta händer i Sandviken:

Onsdag 17.3 Modevisning på Oden Grillen i Sandviken kl. 18.00-20.00

Chez Toi är här för sista gången.

Medlem 50 kr, icke medlem 150 kr. Icke avbokad plats 100 kr. I priset ingår sallad, dryck, kaffe/te och kaka. På egen bekostnad kan vin beställas. **Anmälan senast 1 mars till kansliet 026-14 31 80** eller kansli@bcfmaria.se Tullbomsgården 18.00 Du måste alltid uppge ditt fullständiga namn och telefonnummer, även på dina kamrater som du anmäler

SPA-resa till Pärnu 27/4 – 3/5 2014

anordnas inte i BCF Marias regi eftersom det var för litet intresse.

Du som ändå vill åka, vänd dig direkt till Valbo Resetjänst, telefon 026-12 00 00, som har en resa vid samma tidpunkt.

Detta händer i Hudiksvall:



Tisdag 28.1, 25/2 och 25/3 Cafékväll på Ahörigcenter

Måndag 28/4 kl 18.00 Modevisning, Patricia

Detta händer i Söderhamn:

SOMMARUTFLYKT LÖRDAGEN DEN 24 MAJ



Kom med på en härlig tur i Söderhamns skärgård. Vi åker med skärgårdsbåten Ms Moa kl.12.00 – 16.00

Samling 11.30 vid Norra Hamngatan 41 i Söderhamn. Vi äter lunch och fikar ombord . Båten kommer att lägga till på någon ö ute i skärgården. Vi har bokat båten för oss i föreningen och den tar 45 personer så först till kvarn . **Anhörig kan också medfölja.**

Anmälan till kansliet senast den 5 maj. Kostnad 250 kr/person som betalas på båten.

Ingen gemensam transport utan samåk i bilar eller åk kollektivt med buss och tåg till Söderhamn. Vid dåligt väder ställs turen in. Lyssna på kansliets telefonsvarare.

Detta händer i Bollnäs - Ovanåker



Cafékvällar om stresshantering vid cancerbehandling

Pia Stenberg, sjuksköterska vid Onkologen Gävle kommer till:

Bollnäs, v. 9 (dag meddelas under Föreningsnytt i Ljusnan v. 8!) ABF kl 18.30

Edsbyn, måndag 31/3 kl 18.30 i ABF-lokalen

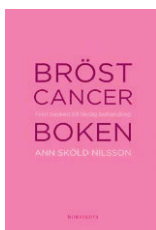
Studiecirkel om Bröstcancerboken i Bollnäs?

Intresserad?

Hör av dig till **Liselotte Lindblad Olsson tel. 0271 22 593 / 0730 53 67 15**, eller

Sonja Rask tel. 0271 215 60 / 070 305 97 73, så ordnar vi en studiecirkel på fem träffar så snart vi är minst tre deltagare.

Studiecirkel



Vill du gå en studiecirkel

Vi läser "Bröstcancerboken från besked till färdigbehandlad" av Ann Sköld Nilsson tillsammans, vi diskuterar och delger varandra. Finns på olika orter i länet
Anmäl om du vill vara med i en cirkel ring till expeditionen 026-14 31 80 eller kansli@bcfmaria.se

Vattengymnastiken



Plats och kontaktpersoner

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

Hudiksvalls sjukhus onsdagar 22/1 kl 16.30, anmälan till Kerstin Edmundsson 0650-178 52

Alfta Quren torsdagar 16/1 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 16/1 kl 18.00, Inger Nilsson 0706-78 37 02

Gävle sjukhus tisdagar 28/1 kl 17.00 och 18.00, Lillemor Nilsson 0705-45 17 92

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



Genom samarbete med Swedbank Robur har medlemmarna möjlighet att spara i Swedbank Robur Humanfond, där två procent av de sparande medlemmarnas fondförmögenhet tillfaller BRO. Avkastningen från Swedbank Robur Humanfond delas ut som resebidrag i samband med Lisa Kählers Provencestipendium.. Kontakta din lokala Swedbank.



Butik på söder i Gävle för hudvård och hudvårdsprodukter Södra Kungsgatan 15, Gävle, Tel: 026-68 78 64, E-post: info@rosmarin.se



Söders källa, Södra Kansligatan 22, Gävle, har bl.a. yoga. Yoga grupper kostar 100 kr/gång eller 700 kr för 10 ggr. 20 % rabatt om man är student eller pensionär. Alla har möjlighet att prova en gång för att se om det passar en. Telefon 026-51 88 00 eller info@soderskalla.se
www.soderskalla.se/



The Body Shop, butik på Drottninggatan 9, Gävle, 026-14 15 81
www.thebodyshop.se



ABF Gävleborg, Joe Hill Platsen 3, Gävle, telefon 026-60 01 60 eller abf.gavleborg@abf.se
Sök bland kurser, studiecirklar, föreläsningar och evenemang. Kasta dig ut på ett äventyr. Gör en annan värld möjlig.



aBonnet, handla på nätet www.abonnet.se/se eller tel 0709-32 94 34
mössor, sjalar, alternativ till peruk, håravfall, tappa håret....



amoena, handla på nätet www.amoena.se eller tel 08-545 257 70
Vi har ett brett utbud av underkläder, badkläder, sportkläder, scarves, bröstproteser och delproteser.



Växelgatan 8, Söderhamn, tel 0270-199 00, info@bellemadame.se
www.bellemadame.se
marknadsför peruker i äkta hår och syntet, hårsättningar, extensions, toupéer, hårdelar, hårförlängningar och löshår samt hårvårdsprodukter och andra tillbehör på den svenska marknaden



Handla på nätet info@ordicare.se eller tel 042-35 22 20
www.nordicare.se
Vi har ett speciellt nyhetsbrev med fokus på bröstproteser och livet som bröstopererad. Prenumerera på det.



Istället för en blomma

Köp en presentpåse innehållande 1 tygkasse, 2 reflexer, 1 bagtag och 1 skiva med Kevin Borg, 100 kr (värde 160 kr). Finns på kansliet

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. Upprättningskostnad 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.

Manusstopp

Vill du ha med något i Mariabladet till hösten 2014 är manusstopp 1 juni 2013. Skicka i så fall det du vill ha med, till kansliet eller till inger.nilsson@comhem.se



Några medicinska termer inom vårt område

Adjuvant behandling	=	tilläggsbehandling
Anamnes	=	sjukdomshistoria av vikt för diagnos och vård
Axillutrymning	=	kirurgiskt ingrepp då flera lymfkörtlar tas bort ur armhålan
Biopsi	=	vävnadsprov
Evidens	=	vetenskapliga belegg
Fatigue	=	trötthet eller matthet i samband med sjukdom eller behandling
FEC	=	cytostatika (cellgift)
Kurativ	=	botande
Mammografi	=	bröströntgen
Neoadjuvant	=	cytostatika före operation för att krympa tumören
Palliativ	=	lindrande behandling
Osteporos	=	benskörhet
Palpation	=	läkaren ser på bröstet och känner igenom dem
Profylax	=	förebyggande åtgärd
Punktion	=	cellprov tas med en fin nål från förändringen i bröstet och undersöks
Serom	=	vätskeansamling
TAC	=	cytostatika (cellgift)

Egenvård

hämtat från Total Expansion S&B HBs hemsida <http://totalexpansion.se/>

Egenvård av Ditt Lymfsystem, egenmassage

1. Änglavingar gör minst 5 st vid 5 tillfällen varje dag. Ta ett djupt andetag och fyll magen med luft, lyft sakta armarna över huvudet och håll andan några sekunder. Andas ut långsamt (dra in) magen på luft och sänk armarna.
2. Nackstrykningar. Stryk nacken snällt men bestämt från hårfästet ner mot nyckelbensgropen, över axlarna. Kläm på trapezius-muskeln några gånger och dra fram mot nyckelbensgropen.
3. "Lyft" dig i nackskinnet med en hand och dra i sidled. Byt till andra handen och dra i sidled.
4. Magcirklar. Massera magen med cirkelrörelser ned mot ljumsken. Gör små liggande C:n (ostbågar), tryck med tummen ifrån dig i huden och varva med strykningar mot ljumsken.
5. Armen. Ovansida: strykningar från handen och upp över axeln och mot nyckelbensgropen. Undersida: strykningar från handen och upp mot armhålan. Lyft axelvecket. Lägg höger hand på vänster axel, lyft axelvecket med långfingret, lyft upp och håll en stund. Släpp och ta ett nytt grepp. Lyft/töj trizeps-muskeln (gäddhänget) på flera ställen. Tryck i "simhuden" mellan fingrarna kläm lite på fingrarna med hela handen och avsluta med strykningar av hela armen upp mot armhålan.
6. Låren. Sitt långt fram på en stol. Lägg höger hand på höger ljumske tryck med vänster hand på höger hand i riktning mot magen. Snälla cirklar i knävecket. Gör långsamma kraftfulla strykningar från knät upp mot ljumsken med båda händerna. Lyft baksida lår växelvis och avsluta med strykningar mot ljumsken.
7. Underben. Strykningar på vaden från fotleden upp mot knäleden. Grabba tag lite extra i hälsenan och gnussa och dra i sidled.
8. Hela kroppen. Strykningar från foten upp till armhålan. Strykningar även på rumpan. Djupandas, gör gärna några änglavingar.

När det är flöde i Lymfsystemet så ryser du och blir knottig och skrynklig. Skrynklet brukar synas bra på handen. Du ska helst rysa bara av att göra änglavingar.

BRÖFÄSTET kom i maj 2013 ut med ett **temanummer om spridd bröstcancer.**

Tidningen innehåller artiklar som skildrar några kvinnor med spridd bröstcancer. Den innehåller artiklar om behandling, forskning och patientens rätt till second opinion. Likaså skrivs lite om sjukersättning och fonder och om möjlighet till rehabilitering.

Temanumret skickas inte ut automatiskt till alla medlemmar utan om man vill ha fått i temanumret får man kontakta BRO centralt eller BCF Marias kansli på adress kansli@bcfmaria.se eller telefon 026-143180.

Karin Medin

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 2014

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
Sekr	Inger Nilsson	inger.nilsson@comhem.se	070-678 37 02
Kassör	Vivianne Bengtson	kassor@bcfmaria.se	070-620 91 20
Ledamöter	Anette Bjurström	anette9@bredband2.com	0650-109 73 073-971 83 49
	Sonja Rask		0271-215 60
	Kerstin Tillemar	kerstin.tillemar@nasviken.hjart-lung.se	0650-300 74 070-661 46 10
Suppleanter	Celeste Cisneros (spanska)	celescisne@hotmail.com	070-286 83 22
	Karin Medin	ke.medin@gmail.com	070-597 71 77
	Lena Öberg (KP-ansvarig)	lena.oberg@bredband.net	026-51 33 55 073-808 60 86
Kansliet	kansli@bcfmaria.se		026-14 31 80

Valberedning fram till årsmötet 2014

Marianne Martinsson	martinsson@mbox.lidnet.se	0650-137 17 0730-65 13 67 0727-33 41 87
Lillemor Nilsson	rlb.nilsson@hotmail.com	026-19 32 23 0705-45 17 92

Någon att tala med

Våra kontaktpersoner

<u>AVESTA</u>	Vivianne Bengtson	vivianne@taktbo.se	070-620 91 20
<u>BOLLNÄS</u>	Elisabeth Olander	skalabisa@yahoo.se	070-670 23 33
<u>EDSBYN</u>	Liselotte Lindblad-Olsson	borjelotta46@gmail.com	0271-225 83 073-053 67 15
<u>DELSBO</u>	Ingrid Jacobsson	ingrid.jacobsson@bredband2.com	0653-107 61
<u>GÄVLE</u>	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
<u>SANDVIKEN</u>	Inger Nilsson	inger.nilsson@comhem.se	070-678 37 02