

MARIA-BLADET

Våren 2022

Årsmöte

30 mars i Bollnäs

Se sid 4



BCF Maria - Adress och telefon!

E-post: gavleborg@brostcancerforbundet.se Tel. till kansliet: 073-917 39 00
Hemsida: gavleborg.brostcancerforbundet.se

Adress till kansliet: Södra Centralgatan 10, 3 tr. (hiss finns) 802 50 GÄVLE
Vårt kontor ligger i fd Folkets Hus i Gävle, ingång från S Centralgatan 10

OBS! Öppettider: tisdagar och torsdagar kl. 10.00-13.00
Övriga dagar följer vi upp mejl, anmälningar och telefonpåringningar!

Innehåll	sid
BCF Marias adressuppgifter, Välkommen till hela länet, Din mejladress	2
Ordförande har ordet, Samtalsgrupp, Vår Facebook och hemsida	3
Kallelse årsmöte, Må Bra helg i april	4
Resa Lena Linderholm, SPA-resa till Pärnu, Vattengymnastik i Gävleborg	5
Detta händer i Bollnäs Ovanåker	6
Detta händer i Bollnäs/ Ovanåker, Detta händer i Gävle	7
Detta händer i Gävle, Ljuspunkten Gävle	8
Detta händer i Hofors, Hudiksvall, Ljuspunkten Hudiksvall	9
Detta händer i Hudiksvall, Ockelbo, Sandviken	10
Detta händer i Sandviken, Detta händer i Söderhamn, Ljuspunkten Söderhamn	11-12
Detta händer i Söderhamns, Rapporter från hösten 2021	13-14
Detta hände hösten 2021 Bollnäs/ Ovanåker, Hudiksvall, Sandviken	15
Detta hände Sandviken, Rehabfonden, Patientnämnden	16
Resepolicy, BCF Facebook, Minnesgåva, Bra länkar	17
Tack till samarbetspartners, Folkhälsomyndigheten, Upprop Valberedningen	18
Lista Styrelse, revisorer, valberedning, stödpersoner, Manusstopp våren 2022	19
Bildkavalkad	20

Mariabladet Hösten 2022 - manusstopp 3 juni

Vill Du ha med något i Mariabladet till hösten 2022 är **manusstopp 3 juni**
Skicka det du vill ha med via e-post (bifoga helst ett word dokument) till asa.nordin54@gmail.com

Du är välkommen till alla sammankomster i hela Gävleborg!

I vår kommer vi att ta in anmälan på alla våra arrangemang för att kunna hantera eventuella restriktioner från Folkhälsomyndigheten. Se respektive arrangemang vem du ska anmäla dig till. Kom ihåg att meddela eventuell specialkost.

Resepolicyn gäller resor utanför din kommun. se sid 14

Upprop från Valberedningen – nominera till vår styrelse

Inför årsmötet 2022 söker vi ledamot, suppleant, revisor, revisorssuppleant och valberedning. Valberedningen utser inte kassör, men vill hjälpa styrelsen med att hitta någon som är intresserad och kan bokföra. Den personen måste inte vara bröstopererad utan kan också vara stödmedlem eller bli medlem.

Alla förslag mottages av valberedningen senast 1 februari 2022.

Inger Nilsson, tel. 070-678 37 02 eller ingernilsson2020@gmail.com

eller Margareta Wallin, tel. 073-064 35 33 eller wallin.maggan@hotmail.com

Redaktör: Åsa Nordin, asa.nordin54@gmail.com telefon 070-394 94 05

Ordförande har ordet...



Ett nytt år och nya förhoppningar om ett bättre år än föregående. Vi har slitits mellan hopp och förtvivel under pandemin. Till det positiva förra året var bl.a. att vaccineringen satte igång. Under våren hade vi fått både en och två sprutor och senare under hösten fick vi en tredje spruta. Vår verksamhet har gått på sparlåga men ändå kunde vi genomföra en hel del promenader.

I styrelsen har vi lärt oss begrepp som Zoom och Teams. Vi har träffats digitalt på möten via Zoom under nästan hela året. En arbetsgrupp i styrelsen har under året jobbat intensivt med föreningens 40 års jubileum och en Jubileumsskrift. Jubileumsskriften blev klar till sommaren och skickades ut till alla medlemmar i samband med Mariabladets höstnummer i augusti.

Periodvis tvivlade vi på om vi skulle kunna genomföra Jubileumsfesten. Men sommaren kom och smittspridningen minskade och vaccineringen ökade. I september lättade restriktionerna och vi bestämde oss för att genomföra vårt 40 års jubileum. 95 personer kom till Söders Källa i Gävle och fick lyssna på Anna Stadling och hennes man Pekka Hammarstedt, som underhöll oss med vacker sång och musik. Vår förbundsordförande Susanne Dierhof Hay besökte oss och höll ett jubileumstal. Mer om festen kan du läsa om längre fram i detta nummer.

Rosa Oktober genomfördes i år med kraftigt ökad försäljning av rosa produkter och gerillaslöjd. Rosa har synts i centrala delarna i Gävle och Hudiksvall.

Bröstcancervården med undersökningar, behandlingar och operationer har fortgått under året som tidigare, vilket är positivt då drabbade får vård i tid.

Vi har levererat sminkväskor och information till drabbade kvinnor via bröstmottagningen i en stadig takt via vår kanslipersonal. Kansliet bytte till större lokal i november men i samma hus och i samma korridor som tidigare. Vi har nu bättre möjligheter att ta emot besök så vi hälsar alla som är vaccinerade att besöka hos. Kansliet är bemannat tisdagar och torsdagar 10 - 13.

Region Gävleborg har som andra region i landet tagit beslut om att erbjuda kvinnor över 74 år fortsatt mammografi. Det är jättebra för oss äldre kvinnor.

Andra bröstcancerrelaterade frågor kommande år, som vi ska driva på om, är rehabilitering och personer med stora lymfbesvär.

Nu blickar vi framåt och gläds åt att åter kunna träffas på möten och resor. Kom ihåg att du kan besöka och delta i möten på andra orter än där du själv bor. Jag ser fram emot att träffa så många som möjligt.

Kom gärna på årsmötet den 30 mars i Bollnäs som äger rum på Lilla K. Jag hoppas nu av hela mitt hjärta att vi slipper fler pandemiavbrott, så vi verkligen kan ses och vara tillsammans igen i föreningsverksamheten.

Yvonne Bäckius



Vill du vara med i en samtalsgrupp?

Där du kan träffa andra bröstcancerdrabbade och fundera och reflektera kring det som händer i kropp och själ under din operation, behandling och tiden efteråt.

Vi stödpersoner kan ordna samtalsgrupper på flera orter i länet. Tre tillfällen med minst tre deltagare. Hör av dig till mig, Lena Öberg via telefon 073-808 60 86 eller e-post

lenaoberg50@gmail.com eller kan du anmäla intresse till kansliet tel. 073-917 39 00.

Jag samordnar grupperna och samtalsledarna så långt möjligt efter önskemål, behov och bostadsort (samtliga stödpersoner ställer upp helt ideellt som medmänniskor med den egna erfarenheten som grund).

Vi finns på
facebook!



BCF Marias hemsida och Facebooksida

Du hittar oss på Facebook: Bröstcancerföreningen Maria i Gävleborg.

Där finns kommande evenemang och intressanta artiklar.

Gå in även på vår hemsida: gavleborg.brostdancerforbundet.se

Aktiviteter våren 2022

VÄLKOMMEN TILL BRÖSTCANCERFÖRENINGENS ÅRSMÖTE

ONSDAG 30 MARS I BOLLNÄS kl. 17.00 – 20.00

Lokal: Lilla K:s trädgårdskök, Norra Kilaforsvägen 24, vägg i vägg med Mobackes Trädgårdscenter

- Årsmötesförhandlingar med start kl. 18
- Aktuella frågor



Vi bjuder på soppa med smör, bröd och röra samt kaffe ca. kl. 17.15. Besök gärna Mobackes trädgårdcenter före.

Skriv gärna en motion till årsmötet om det är något du vill påverka eller ändra på, eller nominera till styrelsen. Allt ska vara inskickat till kansliet 31 januari 2022.

Kontakta kansliet om du önskar handlingarna före mötet.

Anmälan till kansliet gavleborg@brostcancerforbundet.se i första hand eller på telefon 073-917 39 00 ange ev. allergier.

Resersättning utgår enligt resepolicyen med X-Trafik.



Må bra helg 2 – 3 april 2022 i Högbo, Skommarsgården

Dags igen för en "Må bra helg". Fokus ligger på hälsa, träning och utbildning i förebyggande hälsovård till personer som drabbats av bröstcancer. Maten består av vegetarisk, glutenfri och hemlagad kost.

Lokal: Högbo Pensionat Skommarsgården

Vi anländer lördag den 2 april 9.30 och avslutar söndag den 3 april.

Vi kommer att prova på olika träningsformer och gå promenader. Under en av våra promenader kommer vi att besöka en gammal butik som en av våra medlemmar visar oss.

Vi deltar i olika aktiviteter i vår egen takt. Möjligheter finns att gå undan och vila en stund. Ta med träningskläder och skor lämpliga för utevistelse.

Kostnad

1000 kr/person med del i dubbelrum. Priset är "all inclusive" dvs träning, föreläsning, kost och logi. Betalning sker i samband med anmälan till gavleborg@brostcancerforbundet.se swish nr. 123 527 99 06 eller pg 8 85 75-2. Ange Må bra kurs.

OBS! deltagarantalet är begränsat. Först till kvarn gäller.

Anmälan senast torsdag 10 mars.

Ange Må bra kurs, namn, adress, e-post och mobilnummer.

OBS! Om du har någon du vill dela rum med vill vi att du anger detta i anmälan. De rum som finns till vårt förfogande är tvåbäddsrum med egen dusch och toalett. **Frågor/ funderingar ring Lena Öberg 073-808 60 86.**

Lägre genomförs i samarbete med Sport Huset, Gävle och Catarina Wikström som är personlig tränare och kostexpert. / Välkommen!

Alla medlemmar välkomna till Lenas färgrika värld söndag 8 maj



Lena A Linderholm - en av Skandinavien mest älskade konstnärer skapar sitt unika konstnärliga uttryck med en tydlig doft av Provence. Det är de färgrika och glada tavlorna, textilerna, keramiken och böckerna som är kännetecknande för Lenas konstnärsskap. Motiven - oftast blommor och frukter av olika slag.

Vi får njuta av hennes konst och höra om Lenas resa genom bröstcancersjukdom.

Avresa med Lönns Buss från Hudiksvalls RC kl 07.15, Söderhamn RC kl 08.00 och Gävle RC kl 09.00 för resa mot Strängnäs och Stallarholmen.

Morgon kaffe/smörgås serveras från busscaféet. Vi får njuta av Lenas konst och hennes cancerresa Lunch avnjuts på en restaurang där mat lagats efter Lenas recept och serveras på hennes porslin.

På hemresan serverar busscaféet kaffe/varmkorv.

Hemma igen ca 19:00 i Gävle, kl 20:00 i Söderhamn och 20.45 i Hudiksvall.

Anmälan till Bröstcancerförbundet Marias Kansli mejl: gavleborg@brostcancerforbundet.se eller tel: 073-917 39 00.

OBS! Sista anmälningsdag 30/3. Anmälan är bindande. Pris 500 kr/medlem som betalas med anmälan till kansliet med fullständigt namn, ev. allergi, telefonnummer och ort där du kliver på bussen. Betalning till pg. 8 85 15-2 eller swish 123 527 99 06 märkt med Linderholmresa.

Vill du ha en vän med dig på resan så kan han/hon anmäla sig som stödmedlem på gavleborg@brostcancerforbundet.se först och därefter anmäla sig till resan.

Har du frågor ring kontaktperson Kerstin Lindy-G tel: 070-358 00 11



SPA-resa till Pärnu i Estland 2022

Nu åker vi *Vivianne Bengtson* och *Inger Nilsson* den 24/8 och är tillbaka 30/8 på en 7-dagars resa. Åter 1/9 på en 9-dagars resa.

Kostnaden för resan är 5 695 kr på en 7-dagars och 7 295 kr på 9-dagars resan. I detta ingår insides dubbelhytt-hytt på båten och helpension i dubbelrum på Hotell Tervis i Pärnu. Ett läkarbesök och tre behandlingar per dag. Bussanslutning till Värtahamnen tillkommer. För den som vill tillkommer mat på båten 350 kr per tur och de som önskar egen hytt 500 kr per tur och enkelrum på hotellet, 7-dagars 800 kr och 9-dagars 1 200 kr.



Du kan väl hänga med, ta med din bästa vän, make, fästman, fästmö, partner, syskon, kusin, barn, sambo, särbo, iblandbo, delsbo, smygbo eller någon annan du vill resa med.



Anmälan eller något du undrar, kontakta Inger Nilsson, ingernilsson2020@gmail.com eller 070-678 37 02

Vattengymnastiken Gävleborg

OBS! De bad som är på sjukhusen avvaktar besked från regionen vid pressläggning OBS!

Plats, kontaktpersoner och frågor:

Bollnäs, Karlslund, onsdagar kl. 17.30, Lotta 073-053 67 15

Gävle sjukhus, tisdagar kl 17.00 och 18.00, Lillemor Nilsson 070-545 17 92

Hudiksvalls sjukhus, onsdagar kl. 16.15, Margith 073-270 14 44 eller Karin 073-021 85 38

Sandvikens sjukhus, torsdagar kl 18.00, Eva Jäderberg 070-293 31 33

Söderhamns sjukhus, måndagar kl 17.00. Ingeli Lundh 070-298 70 67

OBS! Vid fler anmälda än platser, prioriteras plats för nyligen opererade och de med spridd cancer.



Detta händer i Bollnäs/Ovanåker



Vattengympa

startar onsdag **19 januari** kl 17.30 och fortsätter varje vecka tom 13 april. Plats: Bassängen Karlslund. Anmäl dig i god tid före, till Lotta tel 073-053 67 15. Det är begränsat antal platser i bassängen. OBS! Nyopererade och de med spridd cancer prioriteras i händelse av platsbrist

Den digitala föreläsningsserien med professor Lázló Tabár fortsätter

Bröst och-bröstcancer, täta bröst, undersökningsmetoder, behandlingar mm.

Vi tittar tillsammans ca 1 timme och diskuterar efteråt.

Plats: ABF, rum Malala, Västra Stationsgatan 8, Bollnäs

Del. 3, **tisdag 18 januari kl. 18**

Del 4, **tisdag 1 februari kl. 18**

Om du inte anmält dig till höstens föreläsningar så vill vi ha din anmälan till Ulla senast fredag före föreläsningen, mobil 070-313 55 84 eller e-post bjork.ulla@gmail.com

Tisdag 15 februari kl. 14 får vi besök av Malena Hilding, författare

Hon delger oss tankar bl.a. om sin senaste bok: Här bor jag

Plats: **ABF rum Malala**

Anm. senast **fredag 11 februari** till Ulla tel. 070-313 55 84

Malena Hilding är journalist och har arbetat som bl.a. kulturredaktör. Hon är också känd för sina krönikor i Hälsingetidningar.

Malena Hilding, Lillian Sjölund och Henrik Nyblad är tillbaka med en ny bok "Här bor jag" – en reportageresa från slott till miljonprogram. Boken handlar om Hälsinglands och Gästriklands nutid, människor de mött och

husen de bor i, om att vara hemma i Gävleborg. Författarna har tidigare skrivit boken "Kvinnorna i Hälsingland".



Fredag 18 mars kl. 18 erbjuder vi vinprovning. Vi vänder oss till medlemmar med respektive samt även goda vänner i mån av plats. Kicki Berggren, vinkännare, lotsar oss genom en smak- och luktupplevelse med samma druva från olika länder och i olika prisklasser. Till detta serveras tilltugg. Du behöver ta med dig ett glatt humör och 4 vinglas.

Plats: **Kvarterslokalen Renskullen**

Kostnad: 250 kr, betalning via swish till Bröstcancerföreningen 123 527 99 06 märk "vin Bollnäs"

Anm. senast **7 mars** till Eva Lindgren tel. 070-538 49 87



Onsdag 30 mars kl. 14 hålls Bröstcancerföreningen Marias årsmöte i Bollnäs på Lilla K:s Trädgårdskök. Se separat annons

Tisdag 5 april kl. 14 träffar vi vår kontaktsjuksköterska Pia Stenberg, från

onkologen i Gävle. Troligtvis har hon med sig någon/ några kollegor. Vi skaffar oss kunskap om olika arbetsuppgifter och roller för dem vi träffar på Gävle sjukhus under vår cancerresa.

De svarar gärna på frågor. Det finns inga dumma frågor.

Plats: **ABF Bollnäs, rum Malala**

Anm. senast fredag 1 april till Ulla, tel. 070-313 55 84



Tisdag 26 april kl. 11 är det dags för friluftsdag i Bollnäs. Medtag egen matsäck. Vi ses vid parkeringen nedanför Stora Bolleberget och promenerar i egen takt upp mot **Bolletjärn**. Där kan vi grilla och äta matsäck. Möjlighet finns att promenera runt tjärnen.

Anm. senast fredag 22 april till Ulla mobil 070-313 55 84



Torsdag 5 maj kl. 17 Välkomna Thomas Lothström oss till Nostalgicaféet i Kilafors. Där får vi chansen att uppleva en gammaldags butikslokal och möte en nostalgisk miljö som är full av olika föremål från början av 30-talet till slutet av 70-talet. Caféet erbjuder fika mot betalning



Plats: **Polgatan 33**

Anm. senast **Mån 27 april** till Kristina di Zazzo mobil 076-826 75 26, gäller fika och samåkning. X-tåget är också en möjlighet, stannar alldeles i närheten.

Tisdag 10 maj kl. 11 förlägger vi friluftsdagen till **Kygelvallen**. Vi grillar och äter egen matsäck efter att ha promenerat en slinga i skogen.



Plats: **Parkeringen vid Kygelvallen**

Anm. senast 6 maj till Lotta mobil 073-053 67 15, gäller även samåkning.

Detta händer i Gävle



Vinprovning med middag i Gävle

Den 23 februari kl. 18.00 anordnar vi vinprovning med middag på Tullbomsgården. Sakkunnig är vinkännaren Rose Ericsson, Gävle. Rose lotsar oss i en värld av doft och smak. Vi tränar våra sinnen och smaklökar. Kvällen avslutas med en måltid och ett glas vin. Pris 400 kr betalas till pg 8 85 15-2 eller swish 123 527 99 06. **Skriv: Vin Gävle**
Anmälan till kansliet senast 10 februari via e-post: gavleborg@brostcancerforbundet.se



Art Craft grupp

Vi träffas och skapar, virkar, pärlar och skrattar
Vi inspirerar varandra med eller utan mallar.
Start den: **15 mars 15.00** Plats: Tullbomsgården
Vi bestämmer när och hur ofta vi träffas.
Anmäl till kansliet på e-post gavleborg@brostcancerforbundet.se



Cafékväll onsdag 20 april



2021 var det 100 år sedan kvinnor fick rösträtt i allmänna val.

Vi har därför bjudit in Anita Drugge från Hembygdsföreningen i Hofors som berättar om Sveriges första kvinnliga riksdagsledamot 1921, Kerstin Hesselgren. Hon var född 4 januari 1872 i Hofors i Torsåkers församling i Gästrikland.

I riksdagen arbetade hon framför allt med socialpolitik och för jämställda arbetsvillkor mellan män och kvinnor, men hon var även engagerad i utrikespolitiska frågor. Hör om hennes spännande liv.

Vi träffas på Tullbomsgården kl. 18.00

Alla nya och gamla medlemmar hälsas välkomna. Fika 20 kr.

Anmälan senast 14/4 till gavleborg@brostcancerforbundet.se eller kansliets tel. 073-917 39 00



LOPPIS på Tullbomsgården, Gävle Lördag den 7 maj mellan kl. 10.00 - 15.00

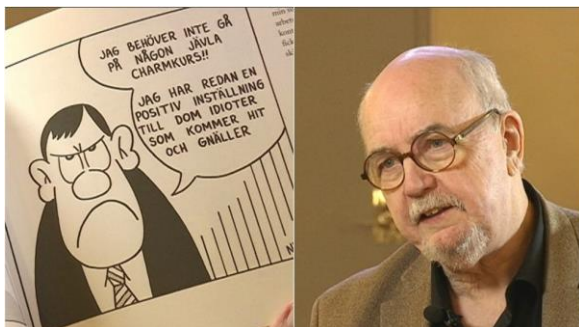
Vi ordnar loppis på Tullbomsgården till förmån för våra föreningsverksamheter.

Lämna in de saker du vill avvara på fredag 6 maj kl. 16 - 18.

All behållning går till BCF Maria. Ej sålda varor körs till Gästrikeåtervinnare på återvinningscentralen.

Vid frågor: Ring Susanne Wiklund 073- 544 45 28 el. Elisabeth Hillman 070-234 44 23

Onsdag 15 juni kl.17.00 Stadsvandring



Följ med på en timmes rundvandring i centrala Gävle med guide som berättar om Gävles spännande historia.

Vi träffas utanför Musikhuset/Sjömanskyrkan vid stationen kl. 17.00. Vi blir guidade av gävleprofilen Nils Ivar Nilsson, som skrivit många böcker om Gävles historia och är en rolig berättare att lyssna till. Dessutom en duktig och rolig tecknare. Vi avslutar vid Musikhuset och fortsätter för de som vill med att äta lite mat på restaurangen där.

Anmälan till kansliet senast 10 juni, gavleborg@brostcancerforbundet.se



Vattengympan i Gävle

Vid pressläggning har vi inte fått besked om badet öppnar igen med eller utan restriktioner.

Lokal: Gävle Sjukhus onsdagar kl. 16.15.

OBS! Anmäl/ frågor till Lillemor Nilsson 070-545 17 92

Blir det fler anmälningar än det finns platser prioriteras nyligen opererade och de med spridd cancer!

Välkomna!

Ljuspunkten

tillsammans mot cancer

Våren 2022 i Gävle

Lokal: Tullbomsgården, S Kopparslagarg.

Program från kl. 18 (ej promenader)

På grund av pandemins utveckling kan ändringar ske. Ev. ändringar i programmet finns på Ljuspunktens facebook sida eller hemsida: Ljuspunkten.se

Anmäl dig till mail@lenaoberg.se eller maja.hemstrom@gmail.com eller astrid.f@hotmail.com eller svedlundleif@gmail.com

10 jan.	Snack Café. Vårdar Prostataföreningen	21 mars	Snack Café. Vårdar Prostataföreningen.
24 jan.	Cafékväll Marie Bengtsson berättar om projektet Digivän	28 mars	Per Fessé om ny forskning & nyheter inom cancervården
31 jan.	Promenad i Boulognerskogen. Samling vid kraftverksbron kl. 14	4 april	Tema: Fysisk aktivitet och träning
7 feb.	Per Fessé: Tema Strålning (skicka gärna in frågor)	2 maj	Snack Café. Vårdar Prostataföreningen
21 feb	Cafékväll med Ljuspunkten	3 maj	Om 7 meter tarm – Vad händer och varför? ”En resa genom tarmkanalen”. Kerstin Staake Nilsson
28 feb	Snack Café. Vårdar Prostataföreningen	16 maj	Promenad, vi ses på Ny Östertorpet i Sätra kl. 14. Vi fikar och myser
7 mars	Ulrika Ehn om rehab och lymfterapi		
14 mars	Promenad i Boulognerskogen. Samling vid kraftverksbron kl. 14		

OBS! Eventuella ändringar - kolla Ljuspunktens facebook eller hemsidan: ljuspunkten.org



Får du ingen mejl? - kolla skräpposten först annars hör av dig till kansliet så får vi kolla att vi har rätt adress hos oss. Vi skickar ut meddelande ibland till våra medlemmar så du kan missa någon nyttig och intressant info om vi inte har din rätta mejladress!

OBS! Vi följer de restriktioner som gäller! Viktigt att Du anmäler dig till de träffar Du vill delta i. Se respektive annons i Mariabladet. Detta för att kunna nå ut med ev. ändringar. För all verksamhet gäller att du stannar hemma om du är sjuk!

Detta händer i Hofors

Vårens aktivitet på hemmaplan - PROVA PÅ ATT GYMTRÄNA

Sedan hösten 2021 har en liten grupp medlemmar från Hofors träffats och deltagit i olika aktiviteter i länet. Vi hoppas att vi blir flera från vårt hörn av länet som träffas och t.ex. hjälpas åt med samåkning till aktiviteter utanför Hofors.

Nu är gymmet på Hoforshallen bokat för oss. Vid två tillfällen får vi instruktioner av Hal-lens medarbetare utan kostnad. Kanske blir du inspirerad att fortsätta träna, föreningen sponsrar med 500 kr/deltagare. Tiderna är **onsdag den 26 januari kl.17.00 och/eller onsdag den 2 februari kl.10.00. Anmälan senast måndag den 24 januari** till Ewa Strömberg tel. 079-038 10 52 eller ewa.viktoria1906@gmail.com



Detta händer i Hudiksvall

OBS! Vi följer de restriktioner som gäller! Viktigt att Du anmäler dig till de träffar Du vill delta i minst tre vardagar före! Detta för att kunna nå ut med ev. ändringar. För all verksamhet gäller att du stannar hemma om du är sjuk! Ta gärna ut ett vaccinationspass inför våren om det kommer att behövas

Träning Crossjumping med kondition, styrka och balans

Vi fortsätter vår träning i Hudik fredagar kl.10.30 på Träningsvarvet ca. 50 min. pass under våren med **start 14 januari kl. 10.30.**

Jumping genomförs med rejäla avstånd, tvätt av redskap före och efter träning.

Pris för 10 ggr 500 kr eller ett halvårskort för 1 200 kr, då kan du även gå på andra pass.

På tisdagar kl. 10 har vi även styrketräning med "maskiner" som du kan gå på. Denna träning är öppen men vi hjälps åt med inställningar osv.

Anmälan till Åsa Nordin (**OBS! även Du som varit med tidigare**) sms: **070-394 94 05**

e-post: asa.nordin54@gmail.com. Vi startar 14 januari, men Du kan börja träna med oss senare också!



Vattengympan Hudik

Hudiksvalls Sjukhus onsdagar kl. 16.15. Vi hoppas att badet öppnar igen med eller utan restriktioner så vi kan starta 26 januari. Vi planerar att köra 10 ggr.

OBS! Anmäl/ frågor till Margith 073-270 14 44 eller Karin 073-021 85 38.

Blir det fler anmälningar än det finns platser prioriteras nyligen opererade och de med spridd cancer!

Välkomna!

Ljuspunkten tillsammans mot cancer

Våren 2022 i Hudiksvall

Lokal: **Funktionsrätts Lokal**

Stengatan 5, Hudiksvall.

Fika från kl. 17, program från kl. 18

- 12 jan **Palliativ vård**, palliativa teamet berättar om sitt arbete och vad de kan hjälpa till med
- 10 feb **SnackCafé kl. 18**, värdar Prostataföreningen
- 16 feb **Patientnämnden och Vårdvägvisaren** berättar om sitt arbete. Till patientnämnden vänder du dig om du har synpunkter på sjukvården och Folk tandvården i Gävleborg

- 16 mars **Strålning**. Per Fessé pratar om sin forskning kring strålning. Meddela gärna vilken cancer-sort du har så kan han förbereda specifikt.
- 14 april **SnackCafé kl. 18**, Värdar Prostataföreningen
- 20 april **Hjärt-Lungräddning**. Räddningstjänsten medverkar.
- 18 maj **Utflykt med korvgrillning**

OBS! Anmälan till Åsa sms 070-394 94 05 eller asa.nordin54@gmail.com

Eventuella ändringar - kolla Ljuspunktens facebook eller hemsidan: ljuspunkten.org



Varmt välkomna!



Cafékvällar i Patricias matsal, Hudiksvall kl. 18.00

Våra populära cafékvällar är följande måndagar: 31/1, 28/2, 28/3, 25/4, 30/5 kl. 18.

OBS! Anmälan till Anita 076-847 40 90 el. mormorfarmor2008@live.se

Varmt välkomna till trevlig samvaro!

Du vet väl att du kan få utprovade proteser på Hudiksvalls Sjukhus!

Kontakta Anneli Krantz Johansson på tel. 0650-92 581

Detta händer i Ockelbo



Cafékväll i Mariasalen Kyrkans Hus den 25 januari kl. 17.30

Linda Widén berättar om "Att vandra med pilgrimens nyckelord"
Vi bjuder på kaffe/te och tårta.



Anmälan senast 20 januari till Eva Jäderberg 070-293 31 33 eller evachristina.jaderberg@gmail.com

Alla nya och gamla medlemmar hälsas välkomna!

Detta händer i Sandviken

Yoga – djupavslappning

Vi är glada att kunna introducera **Satyananda Yoga** för Bröstcancerföreningens medlemmar med såväl klassiska yogapositioner, andningsövningar som djupavslappning.

Lektionen är uppbyggd av i huvudsak tre enheter; yogaställningar, andningsövningar och djupavslappning. Med yogapositioner balanserar vi kropp och sinne; andningsövningar och avslappning utför vi för att lugna och fokusera sinnet. Genom att samtidigt praktisera yoga och djupavslappning utvecklas med tiden en växande insikt och inre mognad för vad som styr våra handlingar. Att kunna befinna sig här och nu i sin kropp med sina tankar och känslor kräver många gånger övning och kontinuitet. Det krävs inga förkunskaper för att delta.

Praktisk information

Tid: måndagar kl 14.00 – 15.30. **Vårens omgång på fem gånger börjar 17/1.**

Plats: Smedsgårdens annex, Malmgatan 11, Sandviken. Smedsgården ligger inom Gamla bruket och vi har gott om plats. Det finns möjlighet att byta om på plats. Parkering finns i anslutning till lokalen.

Kostnad: Pris för fem gånger 500 kr. Beloppet swishas till 0703 82 78 09 eller betalas kontant när kursen börjar. Vi behöver vara **minst sex** deltagare för att starta.

Utrustning: Var och en tar med egen matta, kudde och filt.

Anmälan till Margareta Lindblad, margareta@willmaguides.se, tel 0703827809.

Utöva inte yoga för att bli bättre på yoga. Utöva yoga för att bli bättre på att leva.

Välkommen! / Margareta Lindblad

PROVA PÅ GYM



Tillsammans med instruktören Margareta Stenberg, provar vi gratis på PRO:s Gym i Storvik

onsdagen den 26 januari 2022 kl 13.00.

Vi samåker i bilar, möter upp på Lidl i Sandviken, kl 12.30.

För den som sedan vill fortsätta är kostnaden per termin

för den som är medlem i PRO 500 kr, för den som är med i annan pensionärsförening 600 kr och för den som inte är med i någon pensionärsförening 750 kr.



Du får gå hur många gånger du vill under din period. BCF Maria går in och sponsrar med 500 kr/termin för medlem. Kravet är att det bildas en grupp av medlemmar.

Anmälan senast 24/1 till Britt-Marie Ståhl, brittmariesstahl@gmail.com eller telefon 072-229 69 90



Cafékväll – Livet är en resa

Alla nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till Plangården i Sandviken **ons. 9 feb. kl 17.30**. Vi följer med Margareta Lindblad, Wilma Guides, på hennes resa. Längs transsibiriska järnvägen, som författare och förläggare, livet med cancer och tillvaron som yogalärare.

Kaffe/Te och smörgås kr 20:-/person

Anmälan senast 2 feb. till Margareta Wallin, wallin.maggan@hotmail.com el. 073-064 35 33



Vattengympa Sandviken

Vi hoppas att badet öppnar igen med eller utan restriktioner och är vid pressläggning ej bestämt. Kom med på ett lustfyllt, skonsamt och effektivt träningspass i vattnet. I passet ingår uppvärmning, kondition, styrka, rörlighet och stretchövningar. Allt detta till skön musik. Plats: Träningsbassängen Sandvikens sjukhus.

Frågor och anmälan till Eva Jäderberg 070-293 31 33

Välkommen!



Medlemsmöte onsdagen 23/3 kl 18.00 på Plangården,

Plangatan 11, Sandviken.

Brittmari Mossberg kommer och berättar om sina upplevelser av SPA-resa till Pärnu. Kaffe/te och smörgås 20 kr



Anmälan senast 21 mars till Britt-Marie Ståhl, brittmariesstahl@gmail.com eller telefon 072-229 69 90. Meddela eventuella allergier mm

Vad är det som är roligt, passar alla, ger rörelse och smidighet? Jo frisbee.

Kom till Stadsparken i Sandviken kl 17 den 26/4 och prova på frisbee.

Vi är alla nybörjare som tycker det är kul att prova något nytt. Jag är själv väldigt mycket nybörjare men berättar lite om frisbee och visar hur man gör.

BCF har köpt in ett antal tallrikar och i Stadsparken finns en fin bana med nio korgar. Räkna med att det tar en timme att kasta dig runt banan. Har du en egen tallrik, ta med den.

Vi träffas vi Kyssbron nära Parkbadet (förlängning av Köpmangatan) kl 17 och går sedan tillsammans till första korgen. Kanske blir frisbee din nya favoritgren.

Parkering är gratis inom Sandviken. Lämpliga parkeringar är vid Coop Enen på Barsätragatan och vid Tempo på Köpmangatan/Norra Järngatan.

Ta med egen kaffekorg så avslutar vi med gemensam fikastund.

Anmäl dig senast 24/4 till mig, Margareta Lindblad, margareta@willmaguides.se, tel 0703 82 78 09.

Hoppas vi ses!

I arkitekten Ralph Erskines fotspår 21/5 2022



Följ med på en resa i Erskines fotspår lördagen den 21 maj 2022. Vi startar kl 10.00 från Sandvikens Resecentrum och beräknas vara åter kl 15.30.

Vår guide är Ulric Björnsson som guidade oss på Erskine-promenaden i Sandviken i våras.

Vårt första stopp är Skaparbyn, Ön, Hedesunda.

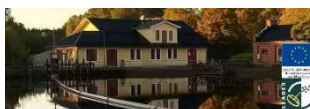
Där kommer Jeff Elliott att berätta om Hedesundavävarna. Fika kl 11.00.



Vårt andra stopp är Gästrike Hammarby där vi tar en promenad. Lena Engström bjuder in oss i sitt hus.



Efter promenaden intar vi vår lunch kl 13.45 på Hammarbykvarnen.



På vägen hem gör vi ett tredje stopp vid Villa Nilsson i Storvik.

I priset ingår bussresa, guide, fika och lunch till en kostnad av 300 kr för medlem och 400 kr för icke medlem. Varför inte bli medlem för 200 kr, gavleborg.brostcancerforbundet.se eller ring 08-546 405 30?

Anmälan senast 23 april (som är bindande) till Inger Nilsson, ingernilsson2020@gmail.com eller 070-678 37 02. Glöm inte meddela allergier mm.

Programmet för vårens teater i Sandviken har ännu inte offentliggjorts.
Någon från föreningen kommer att närvara om någon föreställning känns kul att gå på.
Vi kommer att under våren göra medlemsutskick digitalt om någon föreställning blir aktuell.
Du som inte kan ta del av det digitala, kontakta Inger Nilsson, 070-678 37 02, och fråga om något är på gång.
Kom ihåg att du som har scenpass betalar mindre för biljetten.



Sommarloppis 2022 på Plangården Plangatan 11, i Sandviken tisdag-söndag 5/7--10/7 (V 27)

Anmälan senast 1 juni till 070-678 37 02,
ingernilsson2020@gmail.com. Anmälan är bindande



Det finns ett begränsat antal bord, så först till kvarn gäller...
Varan skall vara märkt med det pris du själv väljer samt med den bokstav du får av oss (bokstaven visar vem varan tillhör)

På kläder och tyg fäster maskeringstejp bra, meddela om du har stång (alla kan inte ha stång)
Alla får ett bord ca 1,80. Du kan ta med en duk till bordet och påsar till dina varor



Vi kommer att ha **en** kassa vid utgången så ni behöver inte vara här och sälja själva, bara plocka upp och hämta det som eventuellt blir kvar.

Vi plockar upp och ställer borden i ordning **måndag 4/7 mellan 10 - 12** och tar hem eventuellt överblivet söndag 10/7 kl 16 och återställer borden

Återkommer med vad det kommer att kosta per bord men inte mer än 100 kr/bord.

Detta händer i Söderhamn



Promenader varje onsdag 30/3 – 1/6 OBS! Ny tid, kl. 10

Vi träffas på spåret över viadukten vid trapporna till Östra Berget, Järntorget och promenerar ca 1 timme sen fikar vi på Tewes för den som vill. Vill man inte promenera men komma och ta en fika med oss är tiden 11.00 på Tewes. Ingen anmälan, alla är välkommen.

Vid frågor ring Kerstin Lindy-Gustafsson 070-358 00 11

Ljuspunkten

tillsammans mot cancer

Våren 2022 i Söderhamn

Lokal: Kvarnen

6 april kl 18.00 Per Fessé om Nyheter inom cancervården och strålning.

Anm. till Kerstin Lindy-Gustavsson senast 3 april
kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com eller 070-350 00 11



Eventuella ändringar: kolla Ljuspunktens facebook eller hemsidan: ljuspunkten.org!

Välkomna!



Vattengympa i Söderhamn

Vi hoppas få starta vår vattengympa med eller utan restriktioner. Inga besked har lämnats vid pressläggning. **Frågor/ anmälan till Ingeli Lundh 070-298 70 67.** Blir det fler anmälningar än det finns platser prioriteras nyligen opererade och de med spridd cancer! *Välkomna!*

Inför sol- och badsäsongen den 4 maj kl. 17.30

Vi träffas vi på Balconetten för att titta på lite badkläder för bröstcanceropererade.

Vi bjuds på lite tilltugg.

Anmälan senast 1/5 till Kerstin Lindy-Gustafsson 070-358 00 11

Balconetten

Bad & Underkläder

Rapporter från aktiviteter hösten 2021

Jubileumsfesten

Att det var fest på Söders Källa i Gävle lördag 16 oktober, det kunde ingen som steg innanför dörrarna missta sig på! Att det var Bröstcancerföreningen Marias 40-årsfest syntes genast! De ansvariga för festen bar tjugiga rosa hattar och lokalen var pyntad i rosa med ballonger och banderoller.



Festen startade med bubbel och snittar under det att vi underhölls med stämningsfull sång och musik på gitarr av Roger Andersson. Ordförande Yvonne Bäckius hälsade alla välkomna och vände sig till kvällens hedersgäster och särskilt

till Bröstcancerförbundets ordförande Susanne Dieroff Hay och Dalarnas bröstcancerförenings ordförande Maria Rundell. Därefter lämnade Yvonne över ansvaret till kvällens värd, Cia Olsson, som under kvällen höll i alla trådar på ett alldeles fantastiskt sätt och dessutom var hon underhållande. Tack Cia!

Cia startade med att hälsa kvällens underhållare Anna Stadling, ambassadör för Bröstcancerförbundet, och hennes make Pekka Hammarstedt välkomna in på scenen. Anna och Pekka drabbades båda samtidigt av cancer, bröst resp. prostata. Cia bad dem berätta om den tuffa perioden i deras liv. Det blev ett fint och öppet samtal mellan de båda och Cia. Många i publiken kände säkert igen sig. Annas finstämda sånger, ackompanjerad på gitarr av maken, handlade mycket om det liv hon lever.

Så var det dags för trerättersmiddagen, bestående av

förrätt, grillad ekologisk svartrot med syltad karljohanssvamp med tillbehör, huvudrätt, kantarellspäckad majsckylning med rotselleri och till efterrätt bergamottglass med rostad mandel och havre.

Under kvällen hölls flera tal. Bröstcancerförbundets ordförande Susanne Dieroff Hay hade läst den jubileumsskrift vi gjort inför jubiléet och var mycket imponerad av mångfalden och mängden av våra aktiviteter.

Dalarnas bröstcancerförening talade om det goda samarbetet mellan föreningarna och överlämnade en specialdesignad rosa dalahäst.

Vivianne Bengtsson, medlem från start och ”mångsysslare” i föreningen, där hon varit ordförande, sekreterare och kassör. Hon är fortfarande revisor. Hon berättade att hon detta år firat 40 år av överlevnad från sin bröstcancer.

Elisabeth Wennergrund talade personligt om hur hon som ung nybliven mor drabbades av bröstcancer i början av 80-talet. Hon blev medlem i den första styrelsen och senare revisor under 30 år.

Lena Öberg framförde ett frejdigt tal på vers.



Alla deltagare erhöll en lott och vinstdragningen livade upp middagen med att många deltagare fick med sig ett paket hem. En härlig och känslöfylld kväll avslutades då Yvonne tackade Cia Olsson och alla andra medverkande för en underbar kväll.

Tack från tjejerna i Pink Bubble Party

Vilken ära och stolthet vi kände när en hedersinbjudan till 40-årsfirandet av Bröstcancerföreningen Maria Gävleborg ramlade ner i brevlådan.

Tänk att en liten idé mellan några vänner och en lokal restaurang skulle växa fram till en stor tjeifest, som vi döpte till Pink Bubble Party Sandviken, till förmån för vår lokala bröstcancerförening. Denna fest är bland det roligaste vi har genomfört och vilket genomslag denna fest har haft. Under 2018 och 2019 genomförde vi Pink Bubble Party under oktober månad, sedan kom pandemin och slog undan benen på oss. Under dessa två år samlade vi ihop strax över 100 000 kr som vi hoppas ska gagna alla era medlemmar på ett förtjänstfullt sätt.

Lördagen den 16 oktober fick vi njuta av en fantastisk kväll för att fira denna 40-åring på Söders Källa i Gävle. Lokalen pryddes med rosa ballonger, banderoller och vi serverades god mingelmat och sedan

en utsökt och genomtänkt 3-rätters meny. Från våra hedersplatser fick vi höra vacker musik och roliga inlägg men det som berörde oss mest var alla fina tal. Alla medlemmar som så generöst delade med sig av sina liv, erfarenheter, tankar, rim och klokheter. Denna kväll var verkligen för alla och envar!

Föreningen vore ingenting utan alla er medlemmar, allt från styrelse till stödmedlemmar. Det är en ära att på ett hörn få dela er förening med oss.

Vår förhoppning är att vi snart återigen kan samla in pengar till Bröstcancerföreningen Maria Gävleborg så ni kan fortsätta att göra skillnad för både den enskilda individen och samhället vi lever och verkar i.

Ett stort tack! / *Malin Gille och Sofie Persson*

En hälsning till Bröstcancerföreningen Maria 40 år

Kära Bröstcancerföreningen Maria med alla nuvarande och tidigare medlemmar. Kära alla ni andra som deltar i detta firande av Marias första 40 år. Jag är förhindrad att delta men vill ändå komma med denna lilla hälsning till er alla.

Vi är lyckligt lottade att leva i en tid då mänskligheten gjort enorma framsteg inom sjukvård, medicin och teknik. Många av oss hade förmodligen inte varit i livet om vi hade levat under 19-talets första decennier. Men det handlar inte bara om vilken tid vi lever i, vi lever dessutom i ett land som har klarat av att erbjuda en mycket god sjukvård till i stort sett alla invånare. Förutom framstegen och den solidariska finansieringen har vi ytterligare en viktig faktor som betyder väldigt mycket och det är alla frivilliga krafter som bidrar till att göra det skyddsnet vi alla behöver när vi blir sjuka, lite mjukare och tryggare. Många som saknar en vän, som verkligen orkar lyssna och förstår, kan gå till Bröstcancerföreningen Maria och få stöd, delta i aktiviteter och även själv bli aktiv medlem. På så sätt kan man ge tillbaka när marken slutat gunga under fötterna.

De frivilliga patientföreningarna har i stor utsträckning bidragit i utvecklingen av svensk sjukvård som låter patienterna bli mer delaktiga i sin egen vård. Det

räcker inte med att patientlagen ger tydligt stöd för patientens rättigheter det behövs insatser från Bröstcancerförbundet och alla dess medlemsföreningar och självklart, draghjälp från alla andra cancerdiagnosers föreningar. Detta för att trycka på så att nya godkända behandlingar, rehabilitering och möjligheter till second opinion verkligen erbjuds.

Inom RCC, där jag nu sen snart 4 år har min arbetsvardag, har vi haft stor nytta av samarbetet med patienter och närstående. Vi är tacksamma för alla er som orkar engagera sig. **Ni behövs** i arbetet på regional och nationell nivå, **ni behövs** i samband med Rosa bandet och andra aktiviteter då ni samlar in pengar till forskning och en ljusare framtid. Och framför allt: **ni behövs** som stödjande medmänniskor till era medpatienter.

Kanske att ni inte behövs någon gång i framtiden när vi kan förebygga de flesta cancerfallen och bota resten. Men jag tror att ni kommer att behövas i nästan 40 år till!

Tack för gott samarbete genom åren och lycka till i fortsättningen!

Johan

Docent Johan Ahlgren

SPA resan till Pärnu den 28/8 - 4/9 2021

Äntligen blev den av, min fru och jag har varit intresserade av den här resan under flera år, men andra resor och pandemin har gjort så att inget blivit av.

I år 2021, när nu alla fått två vaccinationer och skaffat Corona-pass och reserestriktionerna släppts kunde vi äntligen följa med BCF Maria på deras resa. Resan började med buss till Värta Hamnen i Stockholm där



skulle vi checka in på Baltic Queen för att vakna upp i Tallin, Estland. På båten hade vi en gemensam middag, smörgåsbordet stod dukat och vi satt alla samlade vid olika bord, avstånd, det blev tidig kväll då det varit en lång dag.

Frukost ombord i väntan på ankomst till Tallin, där stod en buss och väntade på oss, som skulle ta oss 13 mil mot Pärnu, en trevlig bussresa då vi kunde se landskapet och byggnader efter vägen.

Vid ankomsten till Pärnu och hotellet så serverades lunch och sedan var de flesta av oss inbokade på läkarbesök då detta och tre behandlingar om dagen ingick. Man kunde även beställa speciella behandlingar som man då fick betala själv. Det var en stor anläggning och vi blev tilldelade rum som tack och lov låg i närheten av huset där alla behandlingar skulle ske.

Allt var perfekt, alla behandlingar av olika slag och de samtal som man hade med övriga resenärer gjorde allt så mycket trevligare, samtalen vid matbordet och i väntan på behandlingar gjorde ju att man lärde känna varandra, ja så gick hela veckan, samtal, behandlingar, frukost, lunch och middagar, med andra ord en trevlig vecka, som också gjorde gott. Jag måste ju också nämna att vi gjorde en utflykt torsdag eftermiddag, till en alpaka farm, vackra och trevliga djur med en fin guidning av de som ägde farmen.

Fredagen var det hemfärd, gemensam middag i Restaurang Alexandra, olika bord, avstånd, en härlig avslutning på en fantastisk resa med vänliga och trevliga reskamrater.

Avslutningsvis vill min fru och jag tacka er alla för ert tålamod med att vänta och för de fina samtalen vi hade hela gruppen gjorde så att den blev som den blev, jättefin. Jag var ensam man och det måste Ni män fundera över, om Ni inte skulle passa på nästa gång att följa med, gör det, Ni ångrar er inte.

Än en gång tack till Er alla.
Från Åke och Gunilla Svensson



Mariabladet Hösten 2022 - manusstopp 3 juni

Vill Du ha med något i Mariabladet till våren 2022 är **manusstopp 3 juni**
Skicka det du vill ha med via e-post (bifoga helst ett word dokument) till asa.nordin54@gmail.com

Detta hände under hösten 2021 i Bollnäs/ Ovanåker



I september kunde vi ÄNTLIGEN träffas för att "vattengympa". Som vi längtat! Golven i lokalerna är mycket hala - därför badskor på! Men vem har glömt sina badskor?? Åtta damer i bassängen, men bara sju par skor!

I september hann vi också med **Walk and Talk-promenader** både i Edsbyn och Bollnäs.

Oktober inleddes med **40-års tårtkalas**. Vi fick besök av vår ordförande Yvonne Bäckius och tidningen Ljusnan, som uppmärksammade vårt jubileum med en fin artikel i tidningen.

Genom **Ljuspunkten** fick vi besök av Lisbeth Pedersen som pratade om mindfulness. Trevligt att medlemmar från olika cancerföreningar i Gävle kom på besök. Men - varför inga från de lokala föreningarna i Bollnäs? Hur sköts inbjudan till dom?

I november fick vi besök av Karin Hedin som, tillsammans med sin syster, äger **Hedins bokhandel** i Bollnäs. En anrik bokhandel som funnits i familjen i 143 år. Karin presenterade en hög med böcker, från barnböcker till vuxenkrim.



Detta hände under hösten 2021 i Hudiksvall

Äntligen kunde vi träffas igen under hösten 2021. Vi har motionerat med **promenader** några gånger samt med **jumping** med både styrka och balans på Träningsvarvet under hela hösten.



Under hösten 2021 har vi kunnat genomföra tre **cafékvällar**, nu i större och luftigare lokal. Vi fick besök från Biblioteket som berättade om olika tjänster de kan erbjuda. Hösten avslutades med en julfest tillsammans med Ljuspunkten där Jens Kristensen underhöll



Den 20 oktober firade vi **föreningens första 40 år** på Dackås konditori. Vår ordf. Yvonne Bäckius deltog och pratade kring vår jubileumsskrift. Detta var en mycket trevlig kväll



Vid **60+-mässan** i oktober på Aktivitetsfabriken deltog vi och Ljuspunkten i samma monter.

Detta hände under hösten 2021 i Sandviken

Två vita och två röda



Vi har provat vin i 25 år men vinprovningen i Sandviken 1 oktober tycker vi slår allt annat. Vi provade såväl vita som röda viner och Munsänkarnas provningsledare Pia Öström guidade oss skickligt bland druvor och vinländer.

Vi lärde oss bl.a. var i världen det går att odla vin, vad som gör ett vin gott och mindre gott, tips vad man ska tänka på för att vin och mat ska harmoniera med varandra. När vi provat klart serverades nya spännande viner till maten. Alla fick sitt lystmäte av vin och mat. Vi tycker det var en riktig höjdarkväll som vi tjejer från Åmot fick vara med om.

Tack också till organisatören för den läckra mat-tallriken och den goda desserten.

Stödmedlemmarna i Åmot



Teaterbesöket i Sandviken



Lördagen den 2/10 var vi 7 personer som såg den fantastiska föreställningen "Det får bära eller brista" på teatern i Sandviken. Föreställningen där parakrobatik kombinerades med nordisk folkmusik.

Med avstamp i sina egna släkthistorier och egna erfarenheter hade akrobaterna i Circus By Me skapat en föreställning om kvinnans fysiska styrka ur både ett historiskt och nutida perspektiv. Utgångspunkten var de fysiska arbetsuppgifter som historiskt alltid legat på kvinnorna. Det handlade inte minst om allt bärande: barn, potatis-säckar, kastruller, vatten- och mjölkkanor, barnvagnar in i bilen och uppför trappor, matkassar från affären, ved och liknande.

Ni som inte var där missade något /Inger Nilsson

Loppis hela veckan

Tänk att det är så kul att gå på loppis och att ställa ut på loppis! Under vecka 47 ordnade BCF-Sandviken loppis



på Plangården i centrala stan. På ett enda ställe hittade man mängder med spännande och ovanliga saker. Här fanns barnkläder och julpynt, fälgar till bilar och kristallglas, aftonväskor och ryggsäckar, kavajer och kappor, brödburkar och porslin bara för att nämna en bråkdel.

Folk strömmade till, publiken fingrade på sakerna, synade föremålen, provade kläderna. Man snackade med varandra, kom med goda råd och kommenterade det som var till salu.

Ja, se det var en köpfest som hette duga. Och till sommaren – i vecka 27 – planerar vi nytt loppis. Välkommen då som utställare och publik.



Mariabladet Hösten 2022 - manusstopp 3 juni

Vill Du ha med något i Mariabladet till hösten 2022 är **manusstopp 3 juni**

Skicka det du vill ha med via e-post, bifoga texten helst i docx-format) till asa.nordin54@gmail.com

CancerRehabFonden

CancerRehabFonden är en religiöst och partipolitiskt obunden insamlingsorganisation som erbjuder kostnadsfri rehabilitering och stöd till cancerdrabbade vuxna och barn. Vi är helt fristående från andra cancerorganisationer och får inga statliga bidrag utan är beroende av gåvor från privatpersoner, företag och stiftelser.

1 av 3 får cancer och totalt lever idag nära en halv miljon människor i Sverige som någon gång fått en cancerdiagnos. Varje år får ca 60 000 personer besked om att de har cancer. Att drabbas av cancer påverkar inte bara kroppen, det innebär även en stor psykisk påfrestning. Efter en cancersjukdom är det många som känner oro och ångest, är rädda för återfall och har svårt att komma tillbaka till vardagen och arbetslivet. Rehabilitering kan hjälpa cancerdrabbade att återhämta sig fysiskt och psykiskt.

Vårdens resurser räcker inte till för rehabilitering och endast en bråkdel av alla som drabbas av cancer erbjuds rehabilitering via sjukvården. Därför är CancerRehabFondens arbete så viktigt - vi rehabiliterar cancerdrabbade.

Vår vision: Alla cancerdrabbade ska kunna få rehabilitering.

Länk <https://www.cancerrehabfonden.se> Telefon 08-522 001 00

Patientnämndens förvaltning

Om du har varit med om något i hälso- och sjukvården eller tandvården som du inte är nöjd med, kan du vända dig till patientnämndens förvaltning. Vad det än handlar om kan du alltid ringa och rådgöra med patientnämnden. Om du vill kan du vara anonym. All service är kostnadsfri och du avgör om och hur du vill gå vidare med dina synpunkter.

Personalen på patientnämndens förvaltning är neutrala och har tystnadsplikt samt följer de sekretessregler som gäller för hälso- och sjukvårdspersonal.

Kontakt: 026-15 65 53 telefontid vardagar kl 10.00–12.00 och 13.00–14.30

Om du är patient, kom ihåg att det inte kan garanteras någon sekretess eller säkerhet när du använder e-post. Om du vill kontakta patientnämnden med sekretesskyddade uppgifter är du välkommen att använda 1177 Vårdguidens e-tjänst som du hittar på regiongavleborg.se

Du kan även nå patientnämnden via e-post pn@regiongavleborg.se. Beskriv kortfattat synpunkterna, frågeställningar eller vad du vill få information om.

All service är kostnadsfri och du avgör om och hur du vill gå vidare med dina synpunkter.

Adress: Patientnämnden, Region Gävleborg, 801 88 Gävle

Vi finns på
facebook!



BCF Marias hemsida och Facebooksida

Du hittar oss på Facebook: Bröstcancerföreningen Maria i Gävleborg. Där finns kommande evenemang och intressanta artiklar.

Gå in på vår hemsida: gavleborg.bröstcancerförbundet.se där hittar du aktuella arrangemang och info.

RESEPOLICY FÖR BCF MARIA GÄVLEBORG

för resor till och från olika möten, föreläsningar, aktiviteter i länet mellan kommunerna.



BC F Maria är en länsförening med många olika aktiviteter i länet som är öppen för alla i länet att delta i. I syfte att underlätta resandet till olika **arrangemang i andra kommuner** så kan medlemmar söka ersättning för del av resan.

Medlemmarna kan använda de väl utbyggda kollektiva resorna med buss eller tåg i länet. En del medlemmar har idag länskort av olika slag, som medger subventionerade resor i länet. Resor ersätts inte för de som reser och betalar med länskort.

Förening ersätter resor med buss eller tåg, tur och retur utanför den egna kommunen till BCF Marias arrangemang inom länet. En reseräkning med bifogade kvitton från resan skickas in till föreningens kassör. En egenavgift på 50 kr dras av från resans totala kostnad. Ex. om resan kostar 150 kr t.o.r. så erhålls 100 kr i ersättning. Ersättning betalas därefter ut till angivet konto.

Miss inte möjligheten att delta i intressanta verksamheter på alla orter inom Gävleborg!

Fler medlemmar kan ta del av olika intressanta möten runt om i länet.



Vill du ge en minnesgåva som en sista hälsning till en kär vän eller släkting och samtidigt stödja Bröstcancerföreningen Maria Gävleborgs verksamheter, kan du göra detta genom att gå in på fonus.se och där välja oss som mottagare av din minnesgåva eller kontakta kansliet.

BCF Maria har medel, där medlemmar kan söka bidrag p.g.a. låg inkomst.

Tveka inte utan ring 073-917 39 00 eller e-post gavleborg@brostcancerforbundet.se

Bra länkar

www.1177.se

Om du letar rätt på 1177 – Vårdguidens e-tjänster och loggar in, så kan du:

- Boka tid på din mottagning
- Ändra tid
- Se din receptlista
- Förnya recept
- Läs din journal Skicka frågor - och mycket mer

gavleborg.brostcancerforbundet.se

Bröstcancerföreningen (BCF) Maria Gävleborg,
Din lokala förening

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

www.brostcancerforbundet.se

Bröstcancerförbundet (BF) där finns information om bland annat Bröstcancerfondens konton 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 **andra språk**

**Vi har nu bytt till en större kontorslokal i samma korridor
Välkommen upp! Vi har öppet tisdag och torsdag 10 - 13**

Adress: Södra Centralgatan 10, i gamla Folkets Hus

OBS! Vi följer de restriktioner som gäller! Viktigt att Du anmäler dig till de träffar Du vill delta i minst tre vardagar före! Detta för att kunna nå ut med ev. ändringar. För all verksamhet gäller att du stannar hemma om du är sjuk! Ta gärna ut ett vaccinationspass inför våren om det kommer att behövas.

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



ABF Gävleborg, Joe Hill Platsen 3, Gävle, tfn 026-60 01 60 el. abf.gavleborg@abf.se

ABF Hälsingekusten, Gammelbansvägen 6, Hudiksvall, 0650-54 24 30 el. abf.halsingekusten@abf.se

ABF Gästrikebygden Sandviken, Köpmangatan 5-7, Sandviken, 026-27 09 15 el. abf.sandviken@abf.se

ABF Västra Hälsingland, Västra Stationsgatan 8, Bollnäs 0278-174 30 el. info.vastrahalsingland@abf.se

Sök bland kurser, studiecirklar, föreläsningar och evenemang. Kasta dig ut på ett äventyr.

Hör av dig till kansliet!



Alla medlemmar önskas en härlig vår och sommar, förhoppningsvis med mindre restriktioner.

Du ska aldrig tveka att höra av dig till kansliet om det är något du undrar över. Det vi inte kan, tar vi reda på. Tel: **073-917 39 00**

mejl: gavleborg@brostcancerforbundet.se

Adress: Ingång från Södra Centralgatan 10, 3 tr. Gävle, hiss finns (f.d. Folkets Hus)

Får du ingen mejl? - kolla skräpposten först annars hör av dig till kansliet så får vi kolla att vi har rätt adress hos oss. Vi skickar ut meddelande ibland till våra medlemmar så du kan missa någon nyttigt och intressant info om vi inte har din rätta mejl-adress!

Följ Folkhälsomyndighetens åtgärder mot spridning av covid-19

Vår förening kommer att följa Folkhälsomyndighetens och regeringens restriktioner för att bekämpa Coronaviruset. Du kan själv följa rekommendationerna på Folkhälsomyndighetens hemsida.

Råden om att stanna hemma vid symtom, undvika trängsel och att vara noga med handhygien bör vi fortsätta att följa även om alla restriktioner upphör.

Upprop från Valberedningen – nominera till vår styrelse

Inför årsmötet 2022 söker vi ledamot, suppleant, revisor, revisorssuppleant och valberedning. Valberedningen utser inte kassör, men vill hjälpa styrelsen med att hitta någon som är intresserad och kan bokföring. Den personen måste inte vara bröstopererad utan kan också vara stödmedlem eller bli medlem.

Alla förslag mottages av valberedningen senast 1 februari 2022.

Inger Nilsson, tel. 070-678 37 02 eller ingernilsson2020@gmail.com

eller Margareta Wallin, tel. 073-064 35 33 eller wallin.maggan@hotmail.com

Stöd Bröstcancerföreningen Maria Gävleborg

Prenumerera på Sverigelotter eller var med och sälj våra lotter – kontakta kansliet



Styrelsen fram till årsmötet 2022
Organisationsnummer 885001-3197

Ordförande Yvonne Bäckius	ybackius@hotmail.com	070-247 74 85
Vice ordf. Lena Öberg	lenaoberg50@gmail.com	073-808 60 86
Sekreterare Åsa Nordin	asa.nordin54@gmail.com	070-394 94 05
Kassör Britt-Marie Ståhl	brittmariestahl@gmail.com	072-229 69 90

Fakturor till: BCF Maria, Britt-Marie Ståhl, Ångersnävägen 5, 811 99 Årsunda

Övriga ledamöter

Ewa Hillman-Persson	hillman-persson@hotmail.se	072-719 72 03
Elisabeth Hillman	elisabeth_hillman@hotmail.com	070-234 44 23

Suppleanter

Anita Nordin	mormorfarmor2008@live.se	076-847 40 90
Ulla Björk	bjork.ulla@gmail.com	070-313 55 84
Ewa Strömberg	ewa.viktoria1906@gmail.com	079-038 10 52
Anette Säker	anettesaker66@gmail.com	070-258 70 13

Stödpersonsansvarig

Lena Öberg	lenaoberg50@gmail.com	073-808 60 86
------------	-----------------------	---------------

Kansliet	gavleborg@brostcancerforbundet.se	073-917 39 00
-----------------	--	----------------------

Södra Centralgatan 10, 3 tr. Hiss finns. (f.d. Folkets Hus).
Öppet tisdagar och torsdagar kl. 10.00 -13.00. Övriga dagar kollar vi mejl, anmälningar och tar telefon.
Vi jobbar på kansliet: Eva Jäderberg, Maggan Wallin, Ewa Strömberg, Yvonne Bäckius och Lena Öberg.

Revisorer

Vivianne Bengtsson	vivianne@taktbo.se	070-620 91 20
Anne Sundberg	anne.sundberg@hotmail.se	070-386 86 62

Revisorssuppleant

Vakant

Valberedning

Inger Nilsson	ingernilsson2020@gmail.com	070-678 37 02
Margareta Wallin	wallin.maggan@hotmail.com	073-064 35 33

Våra stödpersoner

AVESTA	Vivianne Bengtson	vivianne@taktbo.se	070-620 91 20
EDSBYN	Liselotte Lindblad-Olsson	borjelotta46@gmail.com	073-053 67 15
DELSBO	Ingrid Jacobsson	ingridkjacobsson@gmail.com	070-615 47 22
GÄVLE	Lena Öberg (SP-ansvarig)	lenaoberg50@gmail.com	073-808 60 86
	Yvonne Bäckius	ybackius@gavlenet.se	070-247 74 85
	Susanne Wiklund	susannewiklund@yahoo.se	073-544 45 28
	Ewa Hillman-Persson	hillman-persson@hotmail.se	072-719 72 03
	Åsa Magnusson	asa.emag@hotmail.com	070-318 08 08
SANDVIKEN	Inger Nilsson	ingernilsson2020@gmail.com	070-678 37 02
SÖDERHAMN	Kerstin Lindy-Gustavsson	kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com	070-358 00 11

BCF Maria

Plusgiro 8 85 15 – 2
Swish 123 527 99 06

Bröstcancerfonden mottager gåvor

Plusgiro 90 05 91-9 eller Bankgiro 900-5919

Mariabladet Hösten 2022 - manusstopp 3 juni

Vill Du ha med något i Mariabladet till hösten 2022 är **manusstopp 3 juni**
Skicka det du vill ha med via e-post (bifoga ett word dokument) till **asa.nordin54@gmail.com**

