

A pink awareness ribbon is tied in a loop, with a gold-colored safety pin attached to it. The ribbon is a vibrant pink color and has a textured, woven appearance. The pin is a standard safety pin with a gold-colored finish.

MARIA-BLADET

Hösten 2021

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
Jubileumsmiddag,	4
Tårtkalas i länet, Jubileum, SPA-resa till Pärnu	5
Vattengymnastik i Gävleborg, Detta händer i Bollnäs Ovanåker	6
Detta händer i Bollnäs Ovanåker, Detta händer i Gävle	7
Detta händer i Gävle, Detta händer i Hofors	8-9
Detta händer i Hudiksvall	10
Detta händer i Hudiksvall, Detta händer i Sandviken	11
Detta händer i Sandviken, Detta händer i Söderhamn	12-13
Rapporter från aktiviteter, Ny i styrelsen, CancerRehabFonden	14-15
Betraktelse av Ullica Skytt Dempwolf	16
Patientnämnden, Resepolicy, Minnesgåva	17
Bra länkar, Tack till samarbetspartners, Kansliet, Folkhälsomyndigheten	18
Lista Styrelse, revisorer, valberedning, stödpersoner, Manusstopp våren 2022	19
Sverigelotter, Bildkavalkad	20

Mariabladet Våren 2022 - manusstopp 19 november

Vill Du ha med något i Mariabladet till våren 2022 är **manusstopp 19 november**

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 höst 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

Har Du bytt mejladress eller får Du inget på mejl från oss?

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!

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

Ordförande har ordet...



Vilken fantastiskt fin sommar vi har haft med sol och värme, som gjort att vi kunnat spendera mycket tid utomhus. Mitt odlingsintresse har ökat de senaste åren och nu har jag tomatplantor, som växer så det knakar. Förra året fick de stå för tätt och i år skulle de få stå mer glest. Men då det är lätt att så för många plantor, som inte tar så mycket plats som små, så blev det lite för många men tomater blir det!! En del av er kanske har skaffat hund, som många gjort under pandemin. Men nu börjar livet återgå till normalläge där vi kan träffas och umgås igen men med försiktighet.

I senaste Mariabladet från januari i år skrev jag att vi hoppades på ett bättre 2021. Nu ser det ut som vi trots allt får ett bättre år ur ett Covid-19 synpunkt. Den 14 juli har över 70 procent av alla som är 18 år och äldre i Sverige fått minst en dos vaccin, och 45 procent är vaccinerade med två doser.

Regeringen har den 12 maj beslutat om en plan i fem steg för att lätta på restriktionerna allt eftersom. Vi är i steg 3 nu. Och planen ser hittills ut att hålla. Steg 4 beräknas till september och innebär bland annat att deltagarbegränsningar för allmänna sammankomster, offentliga tillställningar och privata sammankomster tas bort. Restriktionerna för restaurangnäringen lättas också, bland annat avseende storlek på sällskap.

Vi ser nu framåt till att kunna träffas igen och kunna genomföra intressanta möten och föreläsningar. Detta nummer är fyllt med massor av aktiviteter runt om i länet.

Ingen har väl undgått att föreningen fyller 40 år i år vilket vi inleder med att vi bjuder på TÅRTKALAS i Gävle, Hofors, Sandviken, Söderhamn, Bollnäs och Hudiksvall. Exakta datum finns i tidningen. Och vi tror nu att vi kan genomföra vår JUBILEUMSFEST den 16 oktober på Söders Källa i Gävle. Anmäl dig så fort som möjligt så du inte missar denna festkväll med underhållning och god mat. Men vi är beredda på att situationen kan försämrats och nya restriktioner kan komma. Men vi håller tummarna.

En arbetsgrupp på fyra personer har under året arbetat med att ta fram en jubileumsskrift över de 40 åren som föreningen funnits till.

Docent Johan Ahlgren deltar i skriften med en beskrivning av bröstcancervårdens utveckling under de senaste decennierna. Den kommer att presenteras på kommande tårtkalas och alla som deltar får ett exemplar av denna skrift.

Välkomna till en spännande och rolig höst.

Äntligen!!/ 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!



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

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

BCF Marias hemsida och Facebooksida

Aktiviteter våren 2021

**Bröstcancerföreningen Maria
firar 40 år den 16 oktober**

Jubileumsmiddag

Söders källa i Gävle

17.00 börjar festen med mingel, musik och bubbel

Anna Stadling underhåller

Trerättersmiddag

Cia Olsson är kvällens middagsvärd och
bjuder även på underhållning.

Bröstcancerförbundets ordförande Susanne Dieroff Hay kommer.

Du vill väl vara med? Kostnad 200 kr.

Anmälan och betalning senast 26 sept. till kansliet: 073-917 39 00 eller
gavleborg@brostcancerforbundet.se

Deltagandet gäller efter inbetalning till BCF Maria: swish 123 527 99 06 eller
pg 8 85 15-2. Glöm inte ange ditt namn! OBS! Bokning av hemresa mot
Söderhamn och Hudiksvall samt specialkost bokas vid anmälan. Övriga resor
sker med X-trafik eller egen bil.

Adress till Söders Källa är Södra Kansligatan 22 i Gävle. 10 minuter från stationen.



Bröstcancerföreningen Maria 40 års jubileum

Bjuder alla medlemmar på Stort Tårtkalas

Du hittar när och var i Mariabladet under din hemort.

Jubileumsfest 16 oktober

Kom ihåg och anmäl dig till festen på Söders Källa i Gävle kl. 17.00 – 21.30

Det blir mingel och bubbel, underhållning av vissångerskan Anna Stadling, känd från låten ”När allt det här är över”.

Vi äter en tre-rätters middag, underhållning, musik, tal mm. Vår förbundsordförande Susanne Dieroff Hay medverkar. Allt kommer att gå i Rosa tecken. Så ta gärna på dig något som är rosa.

Vi vill gärna att du delar med dig av något bra och roligt du varit med om under dina år i föreningen.



Till festen får var och en ta sig med lämpligt kommunikationsmedel. Vi hänvisar till vår resepolicy vad det gäller resekostnaden. Hem från festen hänvisar vi också till de allmänna färdmedel som finns. Om du reser med allmänna kommunikationer finns, vid 22-tiden, bussförbindelse mot Sandviken - Hofors och X-tåg mot Bollnäs - Ljusdal.

För de som reser mot Söderhamn – Hudiksvall ordnar vi en chartrad buss gratis för **hemfärden** (till Gävle tar ni tåget), om tillräckligt antal anmäler sitt intresse till kansliet.

Kostnad för festen är 200 kr /person.

Hjärtligt välkomna!

Anmäl dig senast 26 september till kansliet.

Och anmäl ev. särskild kost och om du önskar åka hem med bussen till Söderhamn eller Hudiksvall.



SPA-resa till Pärnu i Estland 2021

Nu åker vi **Vivianne Bengtson** och **Inger Nilsson** den 29/8 och är tillbaka 4/9 på en 7-dagars resa. **OBS! Nytt datum!!!**

Kostnaden för resan är 5 800 kr. I detta ingår buss från Sandviken, Valbo, Gävle till Värtahamnen. In-sideshytt på båten och helpension på Hotell Tervis i Pärnu. Ett läkarbesök och tre behandlingar per dag. För den som vill tillkommer mat på båten 374 kr per tur och de som önskar egen hytt och enkelrum på hotellet 1 300 kr.

Det kräver Covidbevis som hämtas på www.covidbevis.se och glöm inte ditt vanliga pass.

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

Plats och kontaktpersoner;

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

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.

Detta händer i Bollnäs/Ovanåker



Vattengympa

startar onsdag **8 september** kl 17.30 och fortsätter varje vecka tom 24 november.

Plats: Bassängen Karlslund. Anmäl dig i god tid före, till Lotta tel 073-053 67 15.

Det är begränsat antal platser i bassängen.

Trots de restriktioner som i dagsläget råder har vi planerat några träffar och hoppas att det är ok för er. Vi vill gärna att du anmäler dig fredagen före alla kommande inomhus aktiviteter.

Anmälan för Bollnäs till Ulla, 070-313 55 84 och för Edsbyn till Lotta 073-053 67 15.

Friluftsdag i Bollnäs...

Vi hoppas på fint väder för en ny friluftsdag. Vi träffas **tisdag 14 sept. kl 11 vid parkeringen på Långnäs**. Därefter promenerar vi runt sjön Vågen och avslutar med att äta vår egen matsäck.

...och Edsbyn

Vi träffas vid **Kygelvallen tisdag 28 sept. kl 11**, där vi tar med egen matsäck.



Café-träffar

Tisdag 5 oktober kl 14, ses vi på ABF-lokalen i Bollnäs för ett

TÅRTKALAS för att fira föreningens 40 årsjubileum.

Föreningen bjuder på kaffe och tårta. Vi är glada att få hälsa vår ordförande i Gävleborg, Yvonne Bäckius välkommen. Hon presenterar sig och BCF Maria Gävleborg.



Tisdag 9 november, kl 14 kommer Karin Helin från Bollnäs väl sorterade "Helins Bokhandel". Hon kommer att presentera höstens aktuella litteraturutbud samt även Helins bokcirkel med nyutkomna böcker. Naturligtvis ses vi i ABF:s lokaler.

Tisdag 26 oktober kl. 18 Om stress i vardagen och mindfulness som ett verktyg.

Lisbeth Pedersen beteendevetare och bröstopererad samtalar.

Anm. Till Ulla Björk 070-3135584, bjork.ulla@gmail.com

Föreläsningsserie på ABF:s lokaler Bollnäs

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

Vi vill gärna visa den mycket uppskattade föreläsningsserien om bröstcancer med **professor László Tabár**. Den har sänts via Zoom och Bröstcancerföreningen i Dalarna under våren 2021.

Vårt första tillfälle blir **tisdag 23 november kl 18** på ABF:s lokaler i Bollnäs. och kommer att följas av nästa del, **tisdag 30 november samma tid**. Avsnitten är ca 60 min. Vi tittar tillsammans och diskuterar efteråt.

Temat för 1:a föreläsningen är "den normala bröstkörteln olika variationer och betydelsen av dessa variationer för ev. symtom. Vad har hänt historiskt. Tidig upptäckt, täta bröst och automatiserad ultraljud.

Temat för del 2. Bröstens struktur, mer om täta bröst och vad innebär det?

De återstående två delarna vill vi visa våren 2022.

Vill du träna på Sporthallen i Bollnäs? Vi erbjuder anpassat program till dig som kanske är träningsovan. Eget omklädningsrum och träning med ledare kan erbjudas för oss medlemmar. Vi behöver vara en grupp om 7-8 personer för att komma i gång. Träningen kommer att vara dagtid, eftermiddag. **Är du intresserad, hör av dig så snabbt som möjligt, till Ulla 070-313 55 84.**

Detta händer i Gävle



TÅRTKALAS 25 augusti kl 17.00 på Tullbomsgården

vi bjuder på tårta och börjar höstens aktiviteter med att fira Bröstcancerföreningen Maria 40 års jubileum i Gävle. Underhållning. Vår ordförande Yvonne Bäckius deltar. Är det fint väder sitter vi ute. En jubileumsskrift om föreningens verksamhet och utveckling under 1981 - 2021 har tagits fram av en arbetsgrupp inom styrelsen. Alla som kommer till tårtskalaset kommer att få ett exemplar. En presentation av innehållet i skriften

kommer också att göras.

Anmälan till kansliet senast 20 augusti.



Cafékväll på Tullbomsgården onsdag 8 sept. 2021 kl.18 -20

Träffa våra kontaktsjuksköterskor Maria Pettersson, Petra Wenngren och Pia Stenberg från Gävle sjukhus. De berättar om sina arbetsuppgifter och sina roller som länken mellan sjukhus och bröstcanceropererade. De svarar gärna på frågor. Vi bjuder på kaffe/te och smörgås. Anmälan till gavleborg@brostcancerforbundet.se eller telefon 073-917 39 00 senast 1/9.

Kom ihåg att du kan få reseersättning om du åker från annan kommun!

Välkommen!

Personlig Träning i grupp på Sporthuset Gävle Strand i Gävle.

Vi startar en grupp för personlig träning i Gävle. Träningen vänder sig till alla som vill börja träna och få veta mer hur kroppen fungerar och reagerar. Vi kommer att använda oss av en ny skrift om bröstcancer och motion.

- Onsdagar kl. 09.30-11.00 med **start onsdag 15/9-21**
- 10 ggr med Personlig tränare , Catarina Wikström.
- Det ingår dessutom ett 10 ggr träningskort/person, som deltagarna kan använda för att träna själv när det passar.
- Max 8 personer
- Kostnad för dessa 10 + 10 tillfällen är 500 kr per person.



Anmälan till kansliet 073-917 39 00 senast 10 september. Mer information kan du få av Catarina Wikström 070-792 65 42.

Välkomna att anmäla er!

Välkomna till MÅ BRA dag 23 oktober på Sporthuset, Gävle strand, Redargatan 11 Tid 9.00-16.00

Dagen kommer att innehålla föreläsningar om kosten och motionens betydelse för hälsan.

Du kommer att få prova på olika övningar anpassade efter förmåga. Alla kan vara med vare sig man är nybörjare eller van motionär.

Medverkande är Catarina Wikström från Sporthuset. Lunch och kaffe ingår.

Kostnad 100 kr. **Anmälan till kansliet senast 15 oktober**

Program:

9.00-9.30 Välkomstmöte

9.45-10.45 Styrkepass med gummiband och exertubes

11.00-12.00 Yinyoga

12.30-13.30 Lunch

13.30-14.30 Föreläsning "Hur vi kan stödja vår kropp med bra kost och träning "

Workshop" Träna med band"(vi går igenom övningar som du kan göra hemma och band finns att köpa på Sporthuset)

15.30 Avslut med fika



Vi gör nu ett nytt försök med föreläsningen med Yvonne Hirdman!

Onsdag den 10/11, klockan 18.00.

Obs! lokal: Tullbomsgården

Vi gästas av historieforskaren **Yvonne Hirdman** som verkar vid Stockholms universitet. Hon har skrivit en rad böcker med genusperspektiv. Hon har även drabbats av bröstcancer och skrivit boken **Behandlingen - 205 dagar i kräfterike** som kom ut 2019.

"Behandlingen" är en öppenhetlig, yvig och temperamentsfylld rapport om hennes egen vistelse i "kräfteriket" under vintern, våren och den heta, torra sommaren 2018." Recension från Aftonbladet



Hon bjuder in till en personlig och rolig berättelse om upplevelsen av bröstcancer och därefter dialog med publiken. Yvonne kommer också att berätta om livet som kvinna, författare och historiker.

Vi bjuder på kaffe och smörgås!

Missa inte detta tillfälle! Vi hoppas på stor uppslutning! **Sista dag för anmälan är 3/11** och man anmäler sig till kansliets tel 073-917 39 00 eller e-post gavleborg@brostcancerforbundet.se

Anmäl eventuella allergier!

Föreningen har några exemplar av hennes bok om man vill låna och läsa inför föreläsningen!



Vattengympa

Plats: Gävle sjukhus tisdagar kl 17.00 och 18.00

Anm. Lillemor Nilsson 070-545 17 92. Det är begränsat antal platser i bassängen



Julfest 14 december kl. 18.00 på Tullbomsgården

med gröt, skinksmörgås och underhållning (sedvanligt lotteri).

Kostnad 50 kr, 100 kr för icke medlemmar.

Anmäl senast 1 december till kansliet tel. 073-917 39 00 eller mejl

gavleborg@brostcancerforbundet.se **Välkomna!**

Ljuspunkten

tillsammans mot cancer

Hösten 2021 i Gävle

Lokal: Tullbomsgården, S Kopparslagarg. 7

Fika från kl. 17, program från kl. 18

På grund av pandemins utveckling kan ändringar ske. **Anmäl dig till** mail@lenaoberg.se eller maja.hemstrom@gmail.com eller astrid.f@hotmail.com eller svedlundleif@gmail.com
Ev. ändringar i programmet finns på Ljuspunktens facebook sida.

- 6 sept. **Om vikten av att stärka kroppen.** Hur kan "Träning på recept" hjälpa oss med rehab och välbefinnande. Läkaren Jesper Assa föreläser
- 27 sept. **Snack Café** där Prostataföreningen Gävleborg är värdar
- 4 okt. **Om stress i vardagen och mindfulness** som ett verktyg. Lisbeth Pedersen beteendevetare och bröstopererad samtalar.
- 18 okt. **Vilket stöd finns för finns för anhöriga.** Kristina Larsson, anhörigstöd i Gävle berättar.

- 25 okt. **Snack Café** där Prostataföreningen Gävleborg är värdar
- 8 nov. **Om palliativa teamet och vård i livets slutskede.** Hur går det till?
- 22 nov. **Min diagnos.** Hur har det påverkat mitt liv? Min cancerresa med Ulla Wahlman, Gynecancerföreningen och Kenneth Rubensson, Mun och Halscancerföreningen berättar.
- 6 dec. **Julfest med julgröt, skinksmörgås och underhållning**

Promenader 30 augusti, 13 september och 15 november i Bourlongerskogen, kl. 14.00.
Start vid kraftverksbron för promenad i Boulognerskogen. Ingen anmälan kom bara!!



Detta händer i Hofors



Caféträff på Hembygdsgården onsdag den 1 september kl.18.00

Vi försöker åter igen med en träff för nya och gamla medlemmar i Hofors kommun.

Ta gärna med en vän eller närstående. Fundera på vad föreningen kan göra för oss på hemmaplan.

BCF Maria fyller 40 år i år det vill vi fira och bjuder vi

alla som kommer på kaffe och tårta. Varmt välkomna hälsar Ewa Strömberg!

Anmälan senast måndag 30 augusti till Ewa på tel.nr. 079-03810 52 eller ewa.viktoria1906@gmail.com



Detta händer i Hudiksvall

Vi hoppas kunna genomföra höstens planerade verksamheter men allt är avhängigt av hur coronaspridningen utvecklas. Vi hoppas på lättnader så lokalerna kan öppnas. **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!**

Träning Crossjumping med kondition, styrka och balans

Vi planerar att starta vår träning i Hudik fredagar kl.10.30 på Träningsvarvet och köra 50 min. pass under hela hösten med **start 3 september kl. 10.30**.

Crossjumping genomförs med rejäla avstånd, tvätt av händer och redskap före och efter träning samt att vi kommer ombytta och duschar hemma.

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

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

e-post asa.nordin54@gmail.com. Vi startar 3 september, men Du kan börja träna med oss senare också!



Promenader varje tisdag kl. 10 med start den 7 september

Vi samlas vid pergolan intill Apoteket och går runt Lillfjärden. Vi bjuder in alla med någon form av cancer och närstående att delta. Detta är ett samarbete med projektet Ljuspunkten som vår förening driver tillsammans med andra intresseorganisationer, se nedan.



Föreningen fyller 40 år och det vill vi fira med att bjuda våra medlemmar på

TÅRTKALAS på Dackås konditori mån. 20 sept. kl. 18

Vår ordförande Yvonne Bäckius deltar.

Anmälan senast 6 sept. till Åsa på 070-394 94 05 eller asa.nordin54@gmail.com

Varmt välkommen!



Cafékvällar i Patricias matsal, Hudiksvall kl. 18.00

Vi hoppas kunna genomföra våra cafékvällar följande måndagar 27/9, 25/10, 29/11 kl. 18. **OBS! Anmälan till Åsa 070-394 94 05**

Kom gärna med förslag på teman vid våra träffar i Hudik.

Varmt välkomna till trevlig samvaro!



Vattengympan Hudik

Hudiksvalls Sjukhus onsdagar kl. 16.15. Vi hoppas att badet öppnar igen med eller utan restriktioner så vi kan starta 22 september. Vi planerar att köra 10 ggr.

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

Välkomna!

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

Kontakta Anneli Krantz Johansson på tel. 0650-92 581

Promenader varje tisdag med start den 7 september kl 10.

Samling vid pergolan intill Apoteket. Vi går runt Lillfjärden. Ingen anmälan behövs
Har du några frågor kontakta Elisabeth Sandström på tel. 070-273 74 42. Ingen anmälan behövs.

15 sept **Om cancerrehabilitering**, Ulrika Ehn från regionen föreläser.

6 okt **Om vikten av att stärka kroppen**. Hur kan "Träning på recept" hjälpa oss med rehabilitering och välbefinnande. Läkaren Jesper Assa föreläser

17 nov **Kontaktsjuksköterskor** från Hudiksvalls Sjukhus, bl.a från Gyn och Hematologen, besöker och berättar om sitt jobb.

8 dec **Julfest med julsmörgås och underhållning**

OBS! Anmälan till våra föreläsningar till Åsa 070-394 94 05 el. asa.nordin54@gmail.com
Eventuella ändringar kolla Ljuspunktens facebook sida
Varmt välkomna!



Detta händer i Sandviken



Cafékväll för medlemmar onsdag 25 augusti kl.17.30

Välkommen till gamla Lanthandeln i Högbo, Överbyvägen 34.
Svårt att ta dig dit? Meddela vid anmälan. Vi bjuder på kaffe och kaka.
Anmälan till Ingrid Andersson 073- 640 19 93 eller ingrid.hogbo@hotmail.com



Vattengympa Sandviken

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. **Start torsdagen den 9 september 2021.**

Plats: Träningsbassängen Sandvikens sjukhus.

Anmälan till Eva Jäderberg 070-293 31 33

Välkommen!



Cafékväll på Plangården 14 september kl. 17.30

Vårens utlovade Cafékväll blev inställd pga pandemin men nu gör vi ett nytt försök...

Alla nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till **Plangården i Sandviken tisdagen den 14 sept 17.30.**

Vi får berättat för oss om Kerstin Hesselgrens spännande liv som bl.a. yrkesinspektör, feminist och riksdagens första kvinnliga ledamot – en intressant kvinnobiografi.

Vi bjuder på kaffe/te o kaka.

Vi bjuder även på tårta för att fira vår förenings 40-års jubileum !!!

Anmälan till Margareta Wallin, wallin.maggan@hotmail.com eller 073-064 35 33 senast 3 sept 2021.



Fredagen den 1 oktober 2021 kl 18.00

Vinprovningsskväll

Den ena röd, den andra vit....

Plangården, Plangatan 11, Sandviken eller
Smedsgårdens Annex, Malmgatan 11, Sandviken



Nybörjare eller proffs - Vi provar 2 röda och 2 vita viner under kunnig ledning från vinsällskapet Munschkänkarnas provningsledare Pia Öström och avslutar med en middag, vin, kaffe o kaka.

Pris: 400 kr. Samma kostnad för medlemmar och icke medlemmar.

Anmälan senast 17 september till Inger Nilsson

ingernilsson2020@gmail.com eller 0706-78 37 02 då du också anmäler allergier eller annat.

Avgiften sätts in på BCF Marias konto Pg 8 85 15-2 eller swish 123 527 99 06 märkt "Vin"

Kom ihåg att anmälan är bindande



Upplev tillsammans med oss i Sandviken

Datum: Lördag 2021-10-02

Tid: 16:00 (1 timme)

Plats: Sandviken, Teatern - Folkets Hus

Pris: 180 kr, om du har Scenpass 100 kr

"Det får bära eller brista"

En föreställning där parakrobatik kombineras med nordisk folkmusik. Sex kvinnliga akrobater utmanar föreställningen om kvinnors fysiska styrka och vad dessa har burit genom tiderna.

Med avstamp i sina egna släkthistorier och egna erfarenheter har akrobaterna i Circus By Me skapat en föreställning om kvinnans fysiska styrka ur både ett historiskt och nutida perspektiv. Utgångspunkten är de fysiska arbetsuppgifter som historiskt alltid legat på kvinnorna.

Det handlar inte minst om allt bärande: barn, potatissäckar, kastruller, vatten- och mjölkkanor, barnvagnar in i bilen och uppför trappor, matkassar från affären, ved och liknande.

Resultatet är en artistiskt stark föreställning som berättar en viktig del av den nordiska kvinnans historia och belyser kvinnans fysiska styrka. Detta gestaltas med hjälp av kvinnliga parakrobater som större delen av sina liv arbetat med just fysisk styrka och har som yrke att bära eller bli burna.

Vi har reserverat ett antal platser, först till kvarn gäller.

Anmälan till Inger Nilsson ingernilsson2020@gmail.com eller 070-678 37 02 senast 17 september 2021.

Mariabladet Våren 2022 - manusstopp 19 november

Vill Du ha med något i Mariabladet till våren 2022 är **manusstopp 19 november**

Skicka det du vill ha med via e-post (bifoga helst ett word dokument) till **asa.nordin54@gmail.com**



Yoga – djupavslappning – meditation

Yogans yttersta mål är att hitta sitt inre lugn, balans och styrka. För att nå dit använder vi oss av verktyg som asanas (positioner), andning, djupavslappning och meditation. Jag följer den yoga-tradition som kallas Satyananda-yoga efter den guru som tog yoga till västvärlden från Indien. Min yoga är en mjuk, tillåtande yoga som är välgörande såväl för de som är oerfarna som de som har provat yoga tidigare. Genom att samtidigt praktisera fysiska rörelser, andningsövningar och djupavslappning utvecklas en djupare förståelse för de mekanismer som styr våra handlingar. Förändringen sker spontant genom växande insikt och inre mognad. Vi inleder en lektion med asanas för att sedan i yoga nidra - yogisk sömn - vända fokus inåt. Du får tillgång till dina inre resurser och löser upp spänningar. Genom asanas varvar vi ner kroppen, andningen hjälper oss att fokusera sinnet och yoga nidra får oss att slappna av.

Praktisk information

Tid: Måndagar blir vår yogadag, samma tid som tidigare kl 14 - 15.30.

Vi startar måndag 13/9 kl 14 och håller på i fem måndagar, fram t.o.m. 11/10 (v41).

Plats: Smedgårdens annex, Malmgatan 11.

Lokalen är stor och ljus och erbjuder gott om plats mellan deltagarna. Parkering finns i anslutning till lokalen.

Kostnad: Du betalar 100:- för varje lektion om 90 minuter om du tecknar dig för fem gånger. Dropp-in kostar 130:- per gång. Vi behöver vara minst sex deltagare för att starta.

Du betalar kursavgiften via swish (0703 82 78 09) eller kontant vid första kurstillfället.

Jag behöver din anmälan senast **1/9**. **Anmäl** dig via mejl margareta@willmaguides.se eller sms 0703-82 78 09.

Utrustning: Tag med egen matta, filt och kudde.

Välkommen!

Margareta Lindblad

Detta händer i Söderhamn



Bröstcancerföreningen Maria Gävleborg firar 40 år och det vill vi fira med att bjuda alla medlemmar på

Tårtkalas den 22/9 kl 17.00 på Kvarnen

Ordförande Yvonne Bäckius kommer.

Anmälan till senast 14/9 till Kerstin Lindy-Gustafsson 070-358 00 11



Promenader varje onsdag mellan 29/9 -17/11 kl. 17-18 sen fika

OBS! Onsdagar. Vi träffas på spåret över viadukten vid trapporna till Östra Berget, Järntorget och promenerar ca 1 timme sen fikar vi på Waynes Coffe för den som vill. Vill man inte promenera men komma och ta en fika med oss är tiden 18.00 på Waynes Coffe. Ingen anmälan, alla är välkommen.

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

Ljuspunkten
tillsammans mot cancer

Hösten 2021 i Söderhamn

Lokal: Kvarnen

Tisdag 19 oktober kl. 18 Om stress i vardagen och mindfulness som ett verktyg.

Lisbeth Pedersen beteendevetare och bröstopererad samtalar. Fika finns att köpa.

Anmälan till Kerstin Lindy-Gustafsson 070-358 00 11

Visning av underkläder för bröstcanceropererade den 24 nov.

efter stängning ca 18:05 träffas vi på Balconetten för att titta på lite underkläder för bröstcanceropererade. Vi bjuds på lite tilltugg.

Anmälan senast 20/11 till Kerstin Lindy-Gustafsson 070-358 00 11

Balconetten

Bad & Underkläder

Rapporter från aktiviteter våren 2021

Besök på Sjuksköterskornas semesterhem i Utvalnäs

Lördagen den 5/6 var 14 medlemmar från Bröstcancerföreningen Maria samt de två hundarna Lufsen och Loke på sommarträff där vi besökte Sjuksköterskornas semesterhem i Utvalnäs norr om Gävle. Där började dagen med smörgås och kaffe/vatten när vi anlände.

Därefter fick vi höra en utförlig historia om hur stället vi besökte blev sjuksköterskornas egendom 1947. Stället köptes då av en kostnad av 18 000 kr vilket var mycket pengar på den tiden. Omräknat till idag ca: 375 000 kr.

De som tog hand om oss var Thomaz Lindström Sundin och Åsa Linder. De berättade, guidade och bjöd oss på smörgås och eftermiddagskaka med jordgubbar och grädde. Jättegott!

Vädret var härligt med mycket sol och nästan vindstilla!

Vi blev visade de olika byggnaderna och vi fick gå in och se de olika uthyrningslägenheterna "Strömmingen", "Böcklingen" och "Laxen" som också kan hyras av personer som inte är sjuksköterskor.

Efter detta blev vi bjudna på salladslunch. Sedan lite samkväm och till sist rundade vi av med tipspromenad som Yvonne B hade ordnat. Vinnare av tipspromenaden blev Lena Öberg som vann en Rosa bandet-keps! Bra jobbat Lena!

Tack till er alla som deltog och till er som hjälpt till och gjort den här dagen till en toppendag!

Elisabeth Hillman.



Detta hände under våren 2021 i Sandviken

Vandring i arkitekten Ralph Erskines fotspår

Den 2/6 var vi 15 personer som följde vår ciceron Ulric Björnsson runt i Sandviken. Vi tittade framför allt på alla detaljer som för det mesta även fyllde en funktion. Se bara vilken ljusramp han satt in i trappan.

Bara två platser hann vi med Knuten och Nya Bruket. Alla fick en ahaupplevelse hur fint vi har i Sandviken och framför allt de som kom från Hofors och Gävle.

Ulric berättade också om Erskines resa från England till Sverige och här blev han kvar till sin död, då han bodde i sin "Låda" på Drottningholm.



Detta hände under våren 2021 i Hudiksvall



Promenader i Hudiksvall

Vi startade med promenader den 16 mars och gick varje tisdag fram till 25 maj. Alla tyckte det var härligt att få träffas igen efter detta ensamma år. Vi har promenerat lite olika slingor och var i genomsnitt 10 personer. Avslutning med korvgrillning och massor av prat.



Ny i styrelsen....



Anette Säker

Jag vill börja med att tacka för förtroendet att få ingå i Bröstcancerföreningen Marias styrelse efter årsmötet i år. Jag ser fram emot att få vara delaktig och hoppas kunna tillföra något positivt till det arbetet.

Jag är 54 år, jag bor i Mobodarne, en by utanför Söderhamn på en gård tillsammans med min man. Här spenderar jag den mesta tiden av min fritid och det senaste året även min arbetstid. Jag jobbar på Pensionsmyndigheten. Jag har fyra vuxna barn.

Min cancerresa startade med mammografin i januari 2017. Efter diagnos följde två bröstoperationer, cytostatika och även 17 herceptinsprutor då mina tumörer var HERpositiva. Pågående antihormonell behandling med Tamoxifen.

Min förhoppning är att vi också snart ska kunna träffas i fysiska möten då jag tycker delaktigheten och glädjen i möten är som bäst i verkliga livet. Dock har det digitala mötet öppnat upp så många nya möjligheter för oss. Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer.

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

Har jag gjort något av betydande slag idag?



Ullica Skytt Dempwolf

Om vi tog som vana att ställa oss denna fråga varje kväll så skulle vi nog kunna förändra världen. Dock skulle de krävas att alla gjorde det om hela världen skulle påverkas så vi kan väl ta det till ett mindre format.

Jag tror jag har försökt genom åren att tänka så, inte konkret dessa ord utan rent allmänt.

Det är inte så enkelt som det låter, dom allra flesta av oss är ju vanliga och vänliga människor. Vi tänker nog att vi gör något bra genom att helt enkelt vara den vi är och självklart kommer vi otroligt långt med det.

När jag läste dessa ord så började jag tänka mer ingående på vad dom betyder. Har jag gjort något som förändrar en människas liv eller åtminstone dag? Vad kan jag göra för att förändra något för en annan individ? Detta ska ju också göras utan att på något sätt förhäva sig själv och det är minsann inte lätt. Vi vill ju gärna ha en klapp på axeln

då vi gjort något bra, vi är trots allt bara människor med normala känslor.

Men, så händer det, man gör något som man känner i hjärtat att det verkligen förändrade något för en medmänniska och det känns så otroligt bra trots att ingen annan vet om det.

Genom mitt yrke som begravningsentreprenör under ett flertal år har jag fått uppleva detta och det är för mig en förmån som gör att jag nu som sjukskriven saknar denna värme.

När man är sjukskriven upplever jag mig som mer och mer egoistisk, jag är mestadels för mig själv, gör som jag vill, duschar flera gånger om dagen om jag känner för det, sträcker sig på TV-serier om jag inte orkar något annat, struntar i att svara i mobilen om jag inte är pratsugen och så vidare. Det är faktiskt jobbigt, jag blir så trött på mitt eget sällskap ibland, blir väldigt irriterad på att inte kunna föra en dialog med mig själv för att komma fram till någonting konstruktivt. Envägskommunikation är så förbaskat meningslöst.

Då är det viktigt att tänka på de ord som jag inledde med, vad kan jag göra av betydelse idag?

Ringa till någon som sitter ensam, skicka ett brev, knacka på fönstret och vinka när grannen går förbi, bestäm dig för att le mot alla du möter om du ska ut och promenera, köp en kopp kaffe till han eller hon som sitter utanför mataffären. Det behöver inte vara svårare än så.

Några som också genom sitt jobb påverkar många människor är ju läkare, tänker framförallt då på dom inom onkologin och just nu på den kirurg som jag träffade då jag fick mitt cancerbesked. Hon gjorde verkligen något av betydande slag den dagen. Hon var väldigt saklig, inga inlindade ord utan helt enkelt meddelade hon efter presentationen att:

–”Du har bröstcancer och kommer påbörja din behandling med cytostatika nästa vecka och sedan kommer du att behöva operera bort bröstet och ja du kommer att tappa håret”

Så här drygt fem månader senare så vet jag att jag inte kommer att behöva operera bort bröstet, i varje fall inte inom snar framtid enligt onkologen. Så ibland bör man också ställa sig frågan om man verkligen ska vara så saklig när man ger besked av betydande slag.

Avslutningsvis vill svara ja på min fråga när jag ställer den ikväll – ”Du Ullica, har du gjort något av bestående värde idag?” Ibland är det trevligt att prata med sig själv.

Ullica Skytt Dempwolf

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.

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.brostcancerforbundet.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.

Missa 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

gävleborg.bröstcancerförbundet.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.bröstcancerförbundet.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

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



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

ABF Hälsingekusten, Gammelbansvägen 6, Hudiksvall tfn 0650-542430 abf.halsingekusten@abf.se

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

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

THE BODY SHOP.

The Body Shop, sponsrar bl. a. våra sminkkurser, butik på Drottninggatan 9, Gävle, 026-14 15 81 www.thebodyshop.se

Hör av dig till kansliet!



Alla medlemmar önskas en härlig höst, 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)

Anpassning av åtgärder mot spridning av covid-19

Regeringen har presenterat en plan för hur åtgärder mot covid-19 kan anpassas till en successivt minskad smittspridning. Planen bygger på det förslag om anpassade smittskyddsåtgärder som Folkhälsomyndigheten presenterade den 12 maj. Folkhälsomyndigheten har utgått från tre nivåer genom en samlad bedömning av smittläget, belastning i hälso-sjukvården och vaccinationsgraden. En fortsatt positiv utveckling kan innebära att restriktioner upphör i september/oktober. 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.

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, Ångersnäs vägen 5, 811 99 Årsunda		

Övriga ledamöter

Kerstin Lindy-Gustavsson	kerstin.lindy-gustavsson@hotmail.com	070-358 00 11
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

Vakant

Våra stödpersoner

AVESTA	Vivianne Bengtson	vivianne@taktbo.se	070-620 91 20
EDSBY	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 Våren 2022 - manusstopp 19 november

Vill Du ha med något i Mariabladet till våren 2022 är **manusstopp 19 november**
Skicka det du vill ha med via e-post (bifoga helst ett word dokument) till asa.nordin54@gmail.com

Stöd Bröstcancerföreningen Maria Gävleborg

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



Bildkavalkad på Bröstcancerföreningen Marias olika verksamheter under senare år

