



## **Velkommen til aktiviteter høsten 2018**

*Innhold: Fysiske aktiviteter*  
*Varmtvannstrening fra 3.september.*  
*Yogadag 14. oktober, kl 1030 – 1430.*  
*Byvandring 4. september, kl 1700.*  
*Medlemsmøte 12. september, kl 1800.*  
*Rosa sløyfe-løpet 4. oktober, kl 1800.*  
*Felles temamøte på Vardesenteret 18. oktober.*  
*Basar på Hotel Ørnen 23.oktober, kl 1830.*  
*Høstfest på Hotel Ørnen 2. november, kl 1900*  
*Stand up 7. november, kl 1900*  
*Førjulstur til julemarked i Aalborg den 30. november*

***På grunn av miljømessige hensyn, styrets tid, og portoutgifter ønsker vi å sende ut mest mulig av informasjonen via mail. For dere som har mail, vennligst gi melding til Elisabeth Kjøsnes***

***[brystkreftsekretar@outlook.com](mailto:brystkreftsekretar@outlook.com)***

***Dersom du får dette pr post i stedet for på oppgitt mailadresse, kan det skyldes at vi får mailen din i retur. Dette skjer med en del av de utsendte mailene, så sjekk at du har gitt oss oppdatert mailadresse, at ikke innboksen din er full, osv.***

***Vi ber også om at de som mener å ikke ha mottatt mail fra foreningen gjennom året, sjekker sin innboks og ser om mailen har lagt seg som spam. Har den det, så må du endre innstillingene på mailen din.***

**På grunn av endring i regelverket fra direktoratet, vil hovedmedlemmer heretter kalles medlemmer i kategori 1, og støttemedlemmer kalles medlemmer i kategori 2.**

Vi minner om vår hjemmeside, og håper på mange besøk. Du finner oss på: [www.brystkreftforeningen-bergen.com](http://www.brystkreftforeningen-bergen.com)

## **Fysiske aktiviteter**

### **Turn og Idrettsforeningen Viking**

Øvre Dreggsalm. 7, 5003 Bergen

Vi har et veldig godt trimtilbud i Vikinghallen for opererte/diagnostiserte medlemmer.

Dere får kr. 600,- i støtte fra Brystkreftforeningen Bergen pr. halvår. Dette gjelder KUN medlemmer i kategori 1 (tidligere kalt hovedmedlemmer).

Dere betaler selv det resterende beløp når dere melder dere inn, og si at dere er fra Brystkreftforeningen, så sender Viking regning på kr. 600,- til oss.

Som medlem hos Viking har dere tilgang til alle aktivitetene på treningssenteret. Dvs. dere kan trene i apparatsalen, være med på spinningtimer, eller velge blant et bredt utvalg av sal- tilbud. I sal kan dere prøve: Figur, Pilates, Yoga, Seniortimer, Rehab, Aerobic m.m. Åpningstider er man - fred 07.00-22.00, lør 10.00 -18.00 og søndag 12.00-18.00.

Les mer om treningssenterets aktiviteter på [www.tifviking.no](http://www.tifviking.no)

De som vil, kan bare troppe opp i Viking og melde seg inn, og begynne med en gang.

## **NR 1 Fitness**

Vi har fremdeles samarbeid med treningskjeden Nr 1 Fitness i de forskjellige bydelene. Foreningen dekker kr. 100 pr måned for medlemskategori 1 (tidligere hovedmedlemmer), og du får i tillegg kr 50 i rabatt på treningssenteret.

Se vedlegg.

## **SIB Årstad**

**Årstad treningscenter** ligger i første etasje på Alrek Studenthjem, Årstadveien 25, like ved Haukeland Universitetssykehus og Haraldsplass Diakonale Sykehus, ca. tre kilometer fra Bergen sentrum.

**Trening for kreftoverlevende:** Årstad har sin egen instruktør som er utdannet gjennom AKTIV mot kreft, og hver mandag kl. 16:00 har denne gruppe trening sammen.

Dersom du lurer på noe om denne treningen, priser osv., kan du kontakte treningsinstruktør, Christine Bruland på tlf 419 33 431 eller e-post [christine.bruland@hotmail.com](mailto:christine.bruland@hotmail.com)

Hvert medlem betaler her avtalt pris, og får tilbake 600 kroner fra foreningen hver 6. måned mot fremlegging av kvittering for betalt beløp.

## **SATS/Elixia på Laksevåg**

På dette senteret er det gruppetrening for «brystkreftdamer» to ganger i uken – mandag og torsdag fra kl 1600. Disse treningene er med personlig trener i samarbeid med fysioterapeut, og er godt tilrettelagt den enkeltes utgangspunkt. De avslutter hver trening med sosialt samvær, og her er plass til flere damer.

Det koster 399 kr/mnd, dvs at dere har tilgang på treningscenteret i hele åpningstiden, alle dager. Timene er spesialtilpasset denne gruppen og er eksklusivt holdt for dem. Vi har kapasitet til 40 personer.

Ta kontakt med SATS/Elixia på tlf 55 34 90 20

Hvert medlem betaler her avtalt pris, og får tilbake 600 kroner fra foreningen hver 6. måned mot fremlegging av kvittering for betalt beløp.

## **Vanngymnastikk på Rolland skole**

Fra mandag 3. september går vi i gang med vanngymnastikk på Rolland skole i regi av Åstveit svømmeklubb. Treningstiden blir mandager fra kl 1930 til 2030.

Vi har plass til 17 personer, så her er det førstemann til mølla som teller. Primært er dette et tilbud for kategori 1-medlemmer, men kategori 2-medlemmer kan sette seg på venteliste.

Påmelding gjøres på mail til [brystkreftsekretar@outlook.com](mailto:brystkreftsekretar@outlook.com) eller på sms til 901 22 460 snarest.

Egenandel er satt til kr. 800,-

Det blir sendt ut faktura, og påmelding er gyldig ved betalt faktura.

## Yoga 14. oktober

### ***Just breathe yoga og selfcare***

En inspirasjonsdag fylt med selvutvikling, egenomsorg, og pusterom ♥  
Det er 10 plasser denne dagen.

Sted Birkebeiner senteret 10:30 - 14:30

Det blir inspirasjon til egen praksis og hva det vil si å ta vare på seg selv i hverdagen pluss 2 1/2 time sammenhengene rolig, dyp, avspennende pust og yoga ♥  
Nøkkelord: kroppens hemmelige språk. Følelser – tankens kraft - livskvalitet

Prisen er kr. 300,-

Påmelding til [brystkraftsekretar@outlook.com](mailto:brystkraftsekretar@outlook.com) eller sms til 901 22 460

Det blir sendt ut faktura, og påmelding er gyldig ved betalt faktura.

**I tillegg kan de som er medlem hos Nr1 Fitness også komme på Kine sine yogatimer følgende dager:**  
**Nr1 Fitness Fyllingsdalen tirsdag kl 11.10**  
**Nr1 Fitness Åsane Torsdager kl 11.10**

## **Byvandring 4. september, kl 1700.**

Denne gangen går turen i områdene i Sandviken. Vi møter ved Mariakirken kl 1700.

Egenandel kr. 50,-

Påmelding til [brystkraftsekretar@outlook.com](mailto:brystkraftsekretar@outlook.com) eller på sms til 901 22 460 snarest.

Det blir sendt ut faktura, og påmelding er gyldig ved betalt faktura.

## **Medlemsmøte 12. september, kl 1800.**

Høstens medlemsmøte blir i Kreftforeningens lokaler i Gå-gaten. Denne kvelden vil vi ha en del fokus på Rosa sløyfe og Rosa sløyfe-løpet.

Vi får også besøk fra Netty.

Som vanlig har vi litt å bite i, en liten utlodning, og vi satser på at det blir en koselig og sosial kveld.

## **Rosa sløyfe**

Vi skal som vanlig markere oss godt i hele oktober måned.

Vi trenger hjelp til å bemanne de mange standene vi planlegger å ha på sentrene i regionen.

Vi skal i år ha stand på følgende steder:

4. oktober: Rosa sløyfe-løpet.

6. oktober: Bergen Storsenter  
Vestkanten  
Sletten senter  
Informasjonsbussen på Torgalmenningen

13. oktober: Horisont  
Kleppestø senter  
Lagunen Storsenter  
Oasen

17. oktober: Haukeland Universitetssykehus, 2 steder.

Kan du tenke deg å være med og gi en hjelpende hånd en eller flere av disse dagene? Ta da kontakt med Anita Üstün på mail-adresse [anitaustun@yahoo.no](mailto:anitaustun@yahoo.no)

## **Rosa sløyfe-løpet 4. oktober, kl 1800**

Har du lyst til å løpe/gå for brystkreftsaken? Da har du sjansen i årets Rosa sløyfe-løp. I år kan du velge å gå/løpe ca. 3 eller ca. 7 km.

Deltageravgift kr. 445, hvor kr 200,- går til formålet.

Vi markerte oss veldig positivt med mange deltagere i fjor, og håper det også i år er mange som ønsker å delta.

Mer informasjon om løpet og påmeldingsdetaljer finner du på ved å følge denne linken:

<https://www.rosasloyfelopet.no/bergen/>

## **Felles temamøte på Vardesenteret 18. oktober i forbindelse med Rosa sløyfe**

Møtet arrangeres i samarbeid mellom Brystkreftforeningen og Kreftforeningen. Informasjon om klokkeslett og tema/ foredragsholdere vil bli annonsert på vår FB-side og nettside, på kreftforeningens sider og på Vardesenteret.

## **Basar**

Dato for basaren er 23. oktober. Vi starter som vanlig kl 1830.

I år som i fjor blir basaren på **Hotel Ørnen**, vis-a-vis Bystasjonen.

Der blir det åresalg og trekning av loddbøker, samt litt å spise. Ta med familie og venner for en sosial kveld. Inntekten går til lokalforeningen

Bergen og kommer medlemmene til gode. Vi tar i år kr. 100 i

inngangspenger, og dette betales ved inngangen. Gevinster mottas med takk.

Påmelding til [brystkreftsekretar@outlook.com](mailto:brystkreftsekretar@outlook.com) eller på sms til 901 22 460 innen 15. oktober.

## Høstfest på Hotel Ørnen 2. november, kl 1900.

Etter ønske fra flere medlemmer har vi gleden av å invitere til høstfest på Hotel Ørnen. Denne gangen kan du ta med deg en ledsager.

Vi starter med et inspirerende foredrag med Eduardo, Doddo, Andersen kl 1915. Klokken 2000 samles vi til en herlig middag. Det blir også underholdning i løpet av kvelden.

Pris pr. deltager er kr. 400,- og det inkluderer buffét og 2 drikkebonger.

Påmelding til [brystkreftsekretar@outlook.com](mailto:brystkreftsekretar@outlook.com) eller på sms til 901 22 460 innen den 10. oktober.

Det blir sendt ut faktura, og påmelding er gyldig ved betalt faktura.

## Dr. Bergland bryter taushetsplikten



Hvis du googler «vårt siste tabu», er dette de fire første treffene: Ensomhet, Magen, Psykiske lidelser og Psykoser. Lege og komiker Jonas Kinge Bergland fjerner stingene på dem alle.

Vi har kjøpt billetter til stand up-forestillingen Dr. Bergland bryter taushetsplikten som spilles på Ole Bull Scene den 7. november. Maksimum 4 billetter pr. medlem, og prisen er kr. 300,- pr billett.

Påmelding til [brystkreftsekretar@outlook.com](mailto:brystkreftsekretar@outlook.com) eller på sms til 901 22 460 innen den 7. oktober.

Det blir sendt ut faktura, og påmelding er gyldig ved betalt faktura. Billettene blir da tilsendt.

# Førjulstur til julemarked i Aalborg 30. november

Se eget vedlegg.

## Annet

Vi etterlyser også innspill og ønsker angående aktiviteter eller temaer dere ønsker vi skal sette i gang med/ta opp.

Har du idéer eller ønsker, ta kontakt med en av oss i styret.

### Foreningen har likepersoner som kan kontaktes ved behov:

Edel Johannessen	911 28 110	<a href="mailto:brystkreftekasserer@outlook.com">brystkreftekasserer@outlook.com</a>
Mai-Britt Værø	452 56 395	<a href="mailto:maivaer@online.no">maivaer@online.no</a>
Grethe Myking	905 46 096	<a href="mailto:gtmyking@hotmail.com">gtmyking@hotmail.com</a>
Hildborg Mandiussen	995 20 490	<a href="mailto:mandiussenhildborg@gmail.com">mandiussenhildborg@gmail.com</a>
Marianne Michaelsen	481 28 325	<a href="mailto:marianne.michaelsen@online.no">marianne.michaelsen@online.no</a>
Eli Øvretvedt	924 55 439	<a href="mailto:elima@live.no">elima@live.no</a>
Ella Bahus	909 90 353	<a href="mailto:ebahus@online.no">ebahus@online.no</a>
Marit Paulsen	416 50 160	<a href="mailto:paulsenmarit@yahoo.no">paulsenmarit@yahoo.no</a>

Vi minner også om at det er mange mulige kurs på Montebellosenteret. Se hjemmesiden deres for informasjon på [www.montebellosenteret.no](http://www.montebellosenteret.no)

## Loddbøker

Årets loddbøker er klare. Dersom du ønsker å selge lodd, er det bare å ta kontakt med Edel Johannessen på mail

[brystkreftekasserer@outlook.com](mailto:brystkreftekasserer@outlook.com)

eller på mobil **911 28 110**, så sender ut hun bøker.

Informasjon om loddpenger og tilbakelevering av bøkene står på utsiden av hver bok.

Er det noe du lurer på i forbindelse med loddbøkene? Edel har svaret.

**Vi sender ut faktura ved påmelding, og påmelding er gyldig ved betalt faktura.**



## Styresammensetning i 2018

Funksjon	Navn/adresse	Telefon (p) Mobil	E-post
Leder	<b>Marianne Michaelsen</b> Kollbulia 31 5124 Morvik	481 28 325	marianne.michaelsen@online.no
Nestleder	<b>Anita Üstün</b> Myrholtet 154 5142 Fyllingsdalen	408 43 908	anitaustun@yahoo.no
Sekretær	<b>Elisabeth Kjørnes</b> Rosenbergs gt. 16 5015 Bergen	901 22 460	brystkreftsekretar@outlook.com
Kasserer	<b>Edel Johannessen</b> Sydneskleiven 6 5015 Bergen	911 28 110	brystkreftkasserer@outlook.com
Styremedlem	<b>Grethe Landsvik</b> Hallskaret 48 5117 Ulset	959 12 925	grethelandsvik@getmail.no
Styremedlem	<b>Marianne Ness</b> Festeråsen 276 5184 Olsvik	932 06 284	marianne_378@msn.com
Styremedlem	<b>Hildborg Mandiussen</b> Garvergt 11 5054 Bergen	995 20 490	mandiussenhildborg@gmail.com
Varamedlem 1	<b>Camilla Kvasnes</b> Steinråsa 43 5306 Erdal	400 19 329	camkvas@gmail.com
Varamedlem 2	<b>Marit Huseklepp</b> Petedalsflaten 18 5254 Sandsli	911 57 819	marit.huseklepp@hotmail.com

Hjemmesiden vår er: [www.brystkreftforeningen-bergen.com](http://www.brystkreftforeningen-bergen.com)

**mobilnr 901 22 460**

**Facebook-siden er Brystkreftforeningen Bergen**

**Hilsen styret i lokalforeningen**

# Tilbud til medlemmer i Brystkreftforeningen Bergen (kategori 1-medlemmer)

Brystkreftforeningen i Bergen har inngått sponsoravtale med treningscenterkjeden Nr1 Fitness. Under finner dere informasjon om lokasjon, priser og tilbud.

## Om Nr1 Fitness

Nr1 Fitness ble stiftet i 2008, og teller i dag hele 26 sentre lokalisert i Hordaland, Telemark, Aust-Agder og Budapest! I Hordaland har Nr1 Fitness sentre i/på Fyllingsdalen, Åsane, Landås, Lindås, Austrheim, Voss, Sotra, Bjørge, Nordnes, Fanatorget, Sandviken, Mathopen og Osterøy.

De fleste sentrene er døgnåpne og det holdes åpent 365 dager i året. Nr1 Fitness har fullskalacentre, med et vidt spekter av gruppetreningstimer, livsstils- og vektreduksjonskurs, barnepass, bemannet resepsjon, PT-tjenester, kurs og aktiviteter. For dem som kun ønsker egentrening finnes det xpress sentre, hvor du får det du måtte behøve av styrke- og kondisjonsapparater.

## Priser

Ordinær pris ved Nr1 Fitness er per 01.06.18 kr 399,- pr måned. I tillegg tilkommer det et årlig administrasjonsgebyr på kr 250. I ditt medlemskap kan du trene på samtlige Nr1 Fitness sentre, delta på gruppetimer og benytte deg av barnepass. Ev kurs og PT-tjenester vil være tilleggstjenester man kan velge å kjøpe utenom.

**Alle i medlemskategori 1** (tidligere kalt hovedmedlemmer) i Brystkreftforeningen vil få kr. 50,- i avslag fra treningscenteret, i tillegg til at Brystkreftforeningen sponser med ytterligere kr. 100,- Med prisene som gjelder per 01.06.18, vil du da betale kr 249 per måned. For å benytte seg av denne avtalen må du som medlem ta kontakt med Brystkreftforeningen på **sms 901 22 460 eller på mail: brystkreftsekretar@outlook.com**, for å få tilsendt underskrevet og stemplet bekreftelse på at du har rett type medlemskap. Dette vil du få tilsendt i posten, og du må ta dette med på treningscenteret som dokumentasjon. NB! Tilbudet gjelder ved 12 mnd bindingstid.

## Gullmedlemskap

Ved avdelingen i Fyllingsdalen finner man en egen relax avdeling i senterets underetasje. For et månedlig tillegg på kr 199,- kan man oppgradere til gullmedlemskap, som gir en rekke fordeler. Gullmedlemskap gir medlemmene fri adgang til relax avdeling, hvor man finner badstu og steam bad, samt sofagrupper og egne private dusjer. Man vil få 20 % rabatt på alle behandlinger ved Nr1 Spa & Frisør, 15 % rabatt på PT-pakker (personlig trener) og gratis kroppsanalyse på medisinsk vekt hver måned. Relax avdelingen kan også leies til private arrangement.

**Mer informasjon** om de ulike Nr1 Fitness sentrene finner du på [www.nr1fitness.no](http://www.nr1fitness.no).

Informasjon om Nr1 Spa & Frisør, samt gullmedlemskap finner du på [www.nr1spa.no](http://www.nr1spa.no).

Dersom det er ønskelig med en prøvetime før man bestemmer seg for om man vil bli medlem, er dere hjertelig velkommen til det. Henvend dere da i resepsjonen på det aktuelle Nr1 Fitness sentret.

Mvh Christine Hille Alvøen  
Daglig leder, Nr1 Fitness Norge

## Vi inviterer våre medlemmer med partner/ledsager til juletur til Aalborg med besøk på julemarkedet

Fredag 30. november 2018 kl. 1300 går vi om bord i en av Fjordlines båter i Bergen og koser oss med god mat og drikke, og lar helgen stå i julens tegn med julebord og julemarked. Vi er tilbake søndag 2. desember kl. 1230.

Nedenfor finner du priser, og som du ser sponser vi **kategori 1-medlemmene** med noe av turens kostnad. Alle medlemmer kan ta med seg en ledsager/partner.

Vi må ha bindende påmelding til turen innen 15. oktober. Det vil bli sendt ut faktura som må være betalt for at påmeldingen skal være gyldig.

Lugartype	Pris pr. pers. i dobbel-lugar kategori 1	Pris pr. i dobbel- lugar Kategori 2	Pris pr. pers i singel-lugar Kategori 1	Pris pr. pers. i singel-lugar Kategori 2
Innvendig standard lugar	kr 1.300,00	kr. 2.300	kr 1 800,00	kr. 2.800
Utvendig standard lugar	kr 1 400,00	Kr. 2.400	kr 2 150,00	kr. 3 150
Mini-lux lugar	kr 1 600,00	kr. 2.600	kr 2 350,00	Kr. 3.350
De Lux- lugar	kr 1 850,00	kr. 2.850	kr 2 850,00	kr. 3.850
Captains Wiew	kr 2 250,00	kr. 3 250	kr 3 650,00	kr. 4 650
Suite	kr 2 500,00	kr. 3 500	kr 4 150,00	kr. 5.150

### PRIS INKLUDERER

Båtreise tur /retur i lugar	1
Frokostbuffet	2
All inclusive julebuffet	1
Konferanserom inkl. standard AV-utstyr, frukt, kaffe/te/vann hele dagen, 1 internettilgang	1
3-retters meny i Grieg Brasserie	1
Busstransport til/fra Aalborg	

### ANTALL

Påmelding sendes til Elisabeth Kjøsnes E-post: [brystkreftsekretar@outlook.com](mailto:brystkreftsekretar@outlook.com), eller tlf. 901 22 460.

Husk å gi beskjed om ønsket lugartype ved påmelding.

Hilsen styret i Brystkreftforeningen Bergen