



Velkommen til aktiviteter våren 2019

Innhold: Fysiske aktiviteter
Årsmøte 13. februar på Vardesenteret kl 18.30
Krafftak mot kreft
Mindfulness 23. januar, kl 18 - 20
Yoga for bedre søvn 9. og 10. mars
Fotball-aktivitet på Huseklepp Arena søndag 3. mars, kl 12
Mindfulness 24. april, kl 18 - 20
Familiedag på Sætregården 25. mai kl 14-17
Dagstur til Kilstraumen 2. juni, kl 11 – ca. kl 19
Litt om høsten

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

Vi minner om vår hjemmeside, vår Facebook side, og vår lukkede Facebook-gruppe, og håper mange tar turen innom. Du finner oss på:

www.brystkreftforeningen-bergen.com
<https://www.facebook.com/BrystkreftforeningenBergen/>
<https://www.facebook.com/groups/1052613791587127/>

Turn og Idrettsforeningen Viking

Øvre Dreggsalm. 7, 5003 Bergen

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

Dere får kr. 900,- 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, husk å nevne at dere er fra Brystkreftforeningen, så sender Viking regning på kr. 900,- til oss.

Som medlem hos Viking har dere tilgang til alle aktivitetene på treningssenteret. Det vil si at dere kan trene i apparatsalen, være med på spinningtimer, eller velge blant et bredt utvalg av saltilbud. I sal kan dere prøve: Figur, Pilates, Yoga, Seniortimer, Rehab, Aerobic med mer. Åpningstider er mandag - fredag 07.00-22.00, lørdag 10.00 -18.00, søndag 12.00-18.00.

Les mer om treningssenterets aktiviteter på www.tifviking.no

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

NR 1 Fitness

Vi har fremdeles samarbeid med treningsskjeden Nr 1 Fitness i de forskjellige bydelene. Foreningen dekker kr. 150 pr måned for medlemskategori 1 (tidligere hovedmedlemmer), og disse 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 gruppetrening 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

Hvert medlem betaler her avtalt pris, og får tilbake 900 kroner fra foreningen hver 6. måned mot fremlegging av kvittering for betalt beløp.

Varmtvannsgymnastikk på Rolland skole

Vi har fra 14. januar varmtvannsgymnastikk på Rolland skole hver mandag fra kl 1930 til 2030. Dette går over 13 mandager med fri som skolen.

Egenandel kr. 800,-

Påmelding til brystkreftsekretar@outlook.com eller på sms til 901 22 460

Årsmøte på Vardsenteret 13. februar kl 18.30

Se vedlagt invitasjon og dagsorden.

Krafttak mot Kreft 2019 i Bergen

Se oppslag i dagspressen.

MINDFULNESS

Vi arrangerer 2 kurs denne våren

Kurs 1 onsdag 23. januar, kl 18 - 20

Kurs 2 onsdag 24. april kl 18 - 20

Her kan du lære deg enkle teknikker for å komme ut av stress-spiralen slik at du lettere kan holde fokus og oppnå tilstedeværelse i ditt eget liv.

Kurset krever ingen forkunnskap Dette er enkle teknikker og oppmerksomhets-øvelser som alle kan mestre uansett fysisk form.

Kursholder er Anne Charlotte Frønningen, fra MINDFUL-LIVING. Hun er sykepleier med videreutdanning innen veiledning og mindfulness.

Påmelding til brystkreftsekretar@outlook.com

Pris for medlemmer kategori 1 kr 250,- og andre kr 450,-

Adressen er Eidsvågbakken 1, 5105 Eidsvåg i Åsane.

Rett etter Åsane-tunellen fra byen, kjør av mot Eidsvåg, kjør mot Eidsvågneset, så rett til høyre ned en bakke = Eidsvågbakken, stor hvit bygning i 4 etasjer, med heis. Hoveddøren vil være åpen kursdagene.

Yoga for bedre søvn 09. mars kl 10 - 13 og søndag 10. mars kl 10 - 15

Yoga for bedre søvn er et kurs for deg som sover dårlig og opplever redusert søvnkvalitet.

Når vi sover dårlig over tid og det går ut over vår livskvalitet, ønsker vi ofte å finne en rask løsning på problemet. Men det å forbedre søvn kvalitet handler blant annet om å forstå og lytte til vår helhetlige kropp. Det handler også om å bli oppmerksom på hvilke aktiviteter, tanker og gjøremål som girer oss opp og hva som fremmer ro og hvile.

Dette kurset er for deg som ønsker å lære hvordan du kan sove godt igjen. Her vil deltagerne lære:

- rolig yoga som løser opp i dine fysiske spenninger
- øvelser som styrker det oppmerksomme nærværet
- bli oppmerksom på mentale mønster som forstyrrer indre ro
- bli oppmerksom på aktiviteter som fremmer ro og hvile
- finne ankerfeste når oppmerksomheten faller ut i en tankestrøm
- aktiviteter som fremmer din ro og hvile
- verktøy som styrker din helhetlige helse

På dette kurset vil du bli introdusert til øvelser fra Super sleep yoga, mindfulness, livsstyrke trening og Yoga Nidra. Her vil du lære øvelser som kan hjelpe deg å bli bevisst egen kropp og dine mentale tendenser, tendenser som kan forstyrre ditt søvnmønster.

Deltagerne vil motta en innholdsrik kurspakke som vil være en støtter underveis i praksisen videre hjemme:

- video av yoga sekvens
- lydopptak fra undervisningen
- kurshefte
- lydfil med meditasjon
- I forkant av kurset vil deltagerne motta en mail som inneholder en hjemmeoppgave med spørsmål rundt eget søvnmønster.

Kursted: Pure Hot Yoga, Eidsvågbakken 1, 5105 Eidsvåg i Åsane.

Kursholder: Livsstyrketrener, yoga- & mindfulness-instruktør Vibekke Fausa.

Påmelding til brystkreftsekretar@outlook.com eller på sms til 901 22 460

innen 14. februar. Pris pr. person kr. 500,-

Fotball-aktiviteter i Huseklepp Arena søndag 3. mars

Søndag 3. mars kl 12, og i ca 3 timer, inviterer vi til fotball-aktiviteter for familier med barn i skolealder i Huseklepp Arena. Vi håper mange vil benytte sjansen til en stund med aktiv familiemoro. Vi serverer mat og drikke, og kanskje dukker det opp noen overraskelser.

Pris kr. 100,- pr. familie. Påmelding på mail til

brystkreftsekretar@outlook.com eller på sms til 901 22 460

Påmeldingsfrist 15. februar.

Familiedag på Sætregården 25. mai

Det blir også i år arrangert familiedag på Sætregården fra kl 14 til 17. Vi tilbyr riding/aktivitet med hest for alle. Vi tenner griller og tilrettelegger med bord og benker. Her er det ingen egenandel, men ta med den maten dere vil spise. Det blir salg av is og kaffe.

Påmelding innen 28. april på mail brystkreftsekretar@outlook.com eller på sms til 901 22 460,

Ved påmelding trenger vi antall som kommer, og vi trenger alder på barn.

Se også på Sætregårdens hjemmeside: www.saetregaarden.no for mer info om dyrene deres.

Dagstur til Kilstraumen 2. juni

I år satser vi på en dagstur til Vestnorsk Utvandringsenter og Kilstraumen. Se eget vedlegg.

Treffsted for kreftsyke

Treffstedet for palliative pasienter er for mennesker som lever med kreftsykdom, og som ønsker å møte andre i samme situasjon i trygge og gode omgivelser.

Treffstedet skal være et livgivende sted hvor du kan hente nye krefter og inspirasjon til å takle hverdagen i en ny og ukjent situasjon.

Helsepersonell og frivillige i Kreftforeningen deltar på treffstedet hvor det også er faglig program. Målet er at gode faglige råd og fellesskap med andre i samme situasjon skal bidra til god livskvalitet.

- Vi ønsker å skape et rom for å dele tanker og opplevelser knyttet til å leve med en alvorlig sykdom.
- Vi ønsker å vektlegge økt mestring gjennom å opprettholde og fremme fysisk funksjon og aktivitet. På treffstedet arrangeres fellestrening og avspenning med fysioterapeut.
- Vi ønsker å bidra til gode stunder med felles måltider og gode samtaler.

Du finner treffstedet i den blå stuen i Dag Hammarskjöldsvei nr. 98 på Fyllingsdalen sykehjem. Treffstedet er åpent mandager kl. 10.00-14.00.

Mer informasjon: www.bergen.kommune.no/

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.

Har du fått ny mail-adresse? Har du flyttet? Vær snill å melde fra om den nye mail-adressen/adressen.

Det hender vi får tilbud på teaterbilletter, konsertbilletter osv. hvor vi må svare fort. Dette vil da kun bli sendt ut pr. mail, lagt på FB-siden vår og hjemmesiden. Vi oppfordrer derfor alle som har mail-adresse om å gi oss beskjed om dette, slik at dere ikke går glipp av tilbud fra oss.

Foreningen har likepersoner som kan kontaktes ved behov:

Hildborg Mandiussen	995 20 490	mandiussenhildborg@gmail.com
Edel Johannessen	911 28 110	brystkreftekasserer@outlook.com
Marianne Michaelsen	481 28 325	marianne.michaelsen@online.no
Eli Øvretvedt	924 55 439	elima@live.no
Marit Paulsen	416 50 160	paulsenmarit@yahoo.no
Anita Üstün	408 43 908	anitaustun@yahoo.no
Eva Bildøy	922 33 783	evabildoey@hotmail.com
Birgitte Harris	452 18 615	birgitte.harris@hotmail.com
Eldfrid Vågane	930 02 152	eldfrid.vaagane@techconsul.no
Eli Færeveag Jacobsen	926 80 559	elihjemme@gmail.com
Norma Syse	481 50 449	norma.syse@gmail.com
Marit Huseklepp	911 57 819	marit.huseklepp@hotmail.com
Grethe Myking	905 46 096	gtmyking@hotmail.com

Vi minner også om at det er mange tilgjengelige kurs på Montebellosenteret. Se hjemmesiden deres for informasjon på www.montebellosenteret.no

Alle aktiviteter betales via tilsendt faktura.

Landssamlinger for de under 45

Brystkreftforeningen under 45's landssamling arrangeres 20.-22. september 2019 på Holmsbu Spa, Hurum.

Samlingene består av faglige foredrag, hyggelig samvær og erfaringsutveksling med likesinnede.

Den årlige landssamlingen er en unik anledning til å bli kjent med andre unge medlemmer i Brystkreftforeningen som alle er berørt av brystkreft.

Mange opplever landssamlingen som et sted hvor det er rom for alt fra tabulagte temaer til galgenhumor. Det er et sted hvor du møter forståelse og aksept, uten så mange spørsmål.

Det er stor variasjon i deltakernes bakgrunn. Noen har akkurat fått diagnosen, andre kan ha vært kreftfrie i flere år. Noen lever med metastatisk brystkreft, andre har genfeil som gir risiko brystkreft uten at de har hatt sykdommen.

I dette mangfoldet er alder og kunnskap om brystkreft fellesnevnerne.

Flere har uttalt at landssamlingen markerer en viktig vending; fra å ha følt seg alene som ung og brystkreftberørt, var det godt å møte andre som med tilsvarende erfaringer. Det å kunne gi, lytte, få og dele av det som er livet, er verdifullt.

Invitasjon til den årlige landssamlingen sendes ut til foreningens medlemmer på våren. Det holdes av plasser til nyopererte.

Nettverksmøte for personer med metastatisk brystkreft og deres pårørende 2019.

Arrangeres 25.-25. oktober 2019 på Holmen Fjordhotell

I 2013 ga Brystkreftforeningen i samarbeid med Publicom Forlag ut boken Memento Mori - Husk, du skal dø. I boken blir du kjent med seks kvinner som lever med metastatisk brystkreft. De forteller åpent og ærlig om livet med uhelbredelig sykdom. Brystkreftforeningen har en egen informasjonsbrosjyre for deg som lever med metastatisk brystkreft.

Brystkreftforeningen har i samarbeid med Pfizer laget en håndbok for personer med metastatisk brystkreft.



Ønsker du å snakke med andre som lever med metastatisk brystkreft eller pårørende?

Ta kontakt med sekretariatet på post@brystkreftforeningen.no eller ring 02066 (21 49 24 79), så kan vi sette deg i kontakt med en av [Brystkreftforeningens likepersoner](#).

<https://brystkreftforeningen.no/om-brystkreft/avansert-metastaserende-kreft>

Litt om høstens aktiviteter

Vi skal som vanlig ha markering av Rosa sløyfe, og vi ber dere allerede nå ha i tankene at vi trenger medlemmer som har anledning og lyst til å være med og stå på stand et par timer.

Den årlige basaren vil som vanlig finne sted i slutten av oktober, også i år på Hotel Ørnen.

Det vil bli byvandring i løpet av august. Og det jobbes også med en dagstur i slutten av august/begynnelsen av september.

Vi jobber dessuten med å få i stand en kveld med revy, teater, eller konsert.

Styrets sammensetning for 2019 vil bli klar etter valg på årsmøtet den 13. februar.

Informasjon om det nye styret vil da bli lagt ut på hjemmesidene våre.

Hjemmesiden vår er: www.brystkreftforeningen-bergen.com
mobilnummer 901 22 460

**Vi har fra 1. februar nytt kontor med adresse
Engen 20, 5011 Bergen.**

Hilsen styret i lokalforeningen

Tilbud til medlemmer i **nr1 fitness** Brystkreftforeningen Bergen (**kategori 1-medlemmer**)

Brystkreftforeningen 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. 150,- Med prisene som gjelder per 01.06.18, vil du da betale kr 199,- per måned.

For å kunne benytte deg 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.
Informasjon om Nr1 Spa & Frisør, samt gullmedlemskap finner du på 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



993641111

Vil du gi din støtte til BRYSTKREFTFORENINGEN BERGEN?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i BRYSTKREFTFORENINGEN BERGEN.

For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnnersjanse reduseres. Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago. Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send **Grasrotandelen 993641111** til **2020**

For mer informasjon se www.norsk-tipping.no *For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



32774993641111



Tur til Kilstraumen Brygge i Austrheim

søndag 2. juni 2019

Vi inviterer våre medlemmer på tur også denne sommeren. Denne



gang blir det en dagstur som går til
Kilstraumen Brygge i Austrheim hvor vi skal
varte opp med buffet, og underveis blir det
stopp og omvisning på
Vestnorsk

Utvandringscenter. Kanskje finner vi på litt
mer underveis, avhengig av været.



Vi starter fra Bergen Bystasjon søndag 2. juni
kl. 1100 og returnerer til samme sted senest kl. 1900.

Håper mange vil bli med oss på tur denne gangen også. Ta gjerne med
deg en venn.

Prisen har vi satt til kr. 400. Påmelding må vi ha innen 1. mai 2019 til
sms 901 22460 eller mail: brystkraftsekretar@outlook.com



INVITASJON TIL ÅRSMØTE 2019

Onsdag 13. februar 2019, kl 1830

Sted: Vardesenteret på Haukeland Universitetssykehus

**Kl 1830 foredrag ved Sigrunn Drageset. «Jeg har både tapt og vunnet»
Erfaringer 9 år etter en brystkreftoperasjon**

Styret håper at både "gamle" og "nye" medlemmer har lyst og anledning til å komme.

Saker som medlemmer ønsker tatt opp på årsmøtet må være styret i hende senest 30. januar, og sendes til Marianne Michaelsen, Kollbulia 31, 5124 Morvik, eller i epost: marianne.michaelsen@online.no

- Årsmøte 2019

- Dagsorden

1. Årsberetning 2018 (blir lagt ut senere på brystkreftforeningen-bergen.com)
2. Årsregnskap 2018
3. Budsjett 2019
4. Innkomne saker.
5. Programforslag 2019
6. Valg. Valgkomiteen legger frem sine forslag på årsmøtet.

Velkommen!