



## **Velkommen til aktiviteter høsten 2019**

**Innhold:** *Medlemsmøte 4. september, kl 1830*

*Rosa sløyfe buss 28. september*

*Basar 28. oktober på Hotel Ørnen, kl 1830*

*Rosa sløyfe arrangement i Huseklepp Arena 29. september*

*Rosa sløyfe-løpet 3. oktober*

*Rosa sløyfe stand flere datoer i oktober*

*Felles temamøte på Vardesenteret 17. oktober, kl 18*

*Høstfest 8. november, kl 19*

*Førjulstur til julemarked i Aalborg 06. – 08. desember*

*Juledekorasjons-/blomsterbindingsverksted 3. desember, kl 18-20*

*Nordic Tenors i Grieghallen 10. desember, kl 18*

*Fysiske aktiviteter*

### **Medlemsmøte 4. september, kl 1830**

Det blir medlemsmøte i Kreftforeningens lokaler i Gå-gaten.

Her vil vi få besøk fra Mester Grønn, og vi håper Vitus apotek også kan komme.

Det blir litt å bite i, og en liten utlodning.

Påmelding til [brystkreftsekretar@outlook.com](mailto:brystkreftsekretar@outlook.com) eller på sms til 901 22 460 innen 30. august.

## **Rosa sløyfe**

Fotballcup på Huseklepp arena den 29.09.

Se eget vedlegg.

Vi skal også i år markere oss godt i hele oktober.

Dersom du kan tenke deg å hjelpe oss med å bemanne standene på sentrene, så setter vi pris på om du tar kontakt med Grethe Landsvik på mail [grethelandsvik@getmail.no](mailto:grethelandsvik@getmail.no)

### **Vi skal i år ha stand på følgende steder:**

28.09. Rosa sløyfe-bussen på Torgalmenningen

12.10. Sletten senter

16.10. Haukeland Universitetssykehus (2 stands)

19.10. Horisont

Det vil bli et arrangement hos Netty den 10. oktober. Hold av datoen. Informasjon kommer på Facebook-siden og hjemmesiden vår.

## **Rosa sløyfe-løpet 3. oktober, kl 19**

Start og mål er på Festplassen. Distanse 3 km og 6 km.

Startnummer koster 400 kr, 200 kr går til Rosa sløyfe-aksjonen, i tillegg kommer lisens til Norges Friidrettsforbund kr 30 og adm. gebyr kr 15 i alt kr 445,-

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

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

## **Felles temamøte på Vardesenteret 17. okt., kl 18**

Møtet arrangeres i samarbeid mellom Brystkreftforeningen og Kreftforeningen. Patologer fra Patologisk avdeling kommer og forteller om sitt arbeid i forbindelse med brystkreft.

Det blir kaffe, te, og litt å bite i.

## **Basar**

Dato for årets basar er 28. oktober. Vi starter som vanlig kl 1830 på hotel Ørnen. Der blir det åresalg i to omganger, trekning av loddbøker, samt litt å spise. Ta med familie og venner for en sosial kveld.

Inntekten går til lokalforeningen i Bergen og kommer medlemmene til gode.

Vi tar 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 20. oktober.

## **Høstfest den 8. november på Hotel Scandic City**

I Bergen er det slik at har noe kjekt skjedd 2 ganger, så har det blitt en tradisjon. I den ånd inviterer vi i år igjen til høstfest, denne gang på Hotel Scandic City i Håkonsgaten. Vi jobber med å få på plass et motivasjonsforedrag, men foredragsholder er ikke helt klar riktig ennå. Følg med på FB, nettsiden vår og på mail for mer informasjon.

Det blir kjekk underholdning og godt sosialt samvær i høstmørket. Ta gjerne med deg en ledsager.

Vi starter kl 19.

Pris pr. deltager er kr. 400,- og det inkluderer aperitif, koldtbord (med noen varme innslag) og 2 drikkebonger.

Påmelding til [brystkreftsekretar@outlook.com](mailto:brystkreftsekretar@outlook.com) eller på sms til 901 22 460 innen den 17. oktober.

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

## **Førjulstur til julemarked i Aalborg 06.- 08.12.**

Se eget vedlegg.

## **Juledekorasjons-/blomsterbindingsverksted**

**3. desember, kl 18-20**

Har du lyst å lage dine egne juledekorasjoner? Bli med på juleverksted på Toppe Gartneri

På juleverksted i gartneriet blir det god julestemning blant titusenvis av juleblomster.

Drivhuset bugner av julestjerner, og det kan derfor også være en artig plass å ta bilder til årets julekort. Pris kr 150,- pr. person.

Bindende påmelding innen 15. november til

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

## **Konsert med Nordic Tenors i Grieghallen 10. desember, kl 18.**

Vi har fått fatt i billetter til Nordic Tenors konsert den 10. desember i Grieghallen. Konserten starter kl 18.

Hvert medlem kan kjøpe inntil 4 billetter. Her er det førstemann til møllen som gjelder. Billettene blir tilsendt.

Billettpris kr. 300,-

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

## **Åpent kontor på Engen 20**

**Vi vil ha kontordager følgende torsdager:**

29. august, kl 11-13

12. september, kl 18-20

26. september, kl 11-13

31. oktober, kl 18-20

14. november, kl 11-13

28. november, kl 18-20

Disse dagene håper vi dere vil komme innom kontoret for en hyggelig prat og en kaffe-/tekopp.

## 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	<a href="mailto:mandiussenhildborg@gmail.com">mandiussenhildborg@gmail.com</a>
Edel Johannessen	911 28 110	<a href="mailto:brystkreftkasserer@outlook.com">brystkreftkasserer@outlook.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>
Marit Paulsen	416 50 160	<a href="mailto:paulsenmarit@yahoo.no">paulsenmarit@yahoo.no</a>
Anita Üstün	408 43 908	<a href="mailto:anitaustun@yahoo.no">anitaustun@yahoo.no</a>
Birgitte Harris	452 18 615	<a href="mailto:birgitte.harris@hotmail.com">birgitte.harris@hotmail.com</a>
Eldfrid Vågane	930 02 152	<a href="mailto:eldfrid.vaagane@techconsul.no">eldfrid.vaagane@techconsul.no</a>
Eli Færeveag Jacobsen	926 80 559	<a href="mailto:elihjemme@gmail.com">elihjemme@gmail.com</a>
Norma Syse	481 50 449	<a href="mailto:norma.syse@gmail.com">norma.syse@gmail.com</a>
Marit Huseklepp	911 57 819	<a href="mailto:marit.huseklepp@hotmail.com">marit.huseklepp@hotmail.com</a>
Grethe Myking	905 46 096	<a href="mailto:gtmyking@hotmail.com">gtmyking@hotmail.com</a>

Vi minner også om at det er mange tilgjengelige 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

[brystkreftkasserer@outlook.com](mailto:brystkreftkasserer@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.

**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](mailto: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>



## 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. 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](http://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 treningssenter** 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](mailto: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.

**Aquagym i Terapibassenget på Haukeland** har vist seg å være veldig populært, så høstens gruppe er allerede fylt opp. Vi starter opp igjen over nyttår, og vi anbefaler dere som ikke bruker mail om å følge med på våre Facebook-sider og hjemmesiden vår for informasjon om påmelding og oppstart. Dette blir lagt ut der når det nærmer seg.

## Styresammensetning i 2019

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
Varamedlem 3	<b>Norma B. E. Syse</b> Nye Sædalsveien 110F 5099 Bergen	481 50 449	norma.syse@gmail.com

**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](http://www.brystkreftforeningen-bergen.com)  
<https://www.facebook.com/BrystkreftforeningenBergen/>  
<https://www.facebook.com/groups/1052613791587127/>

**Mobilnummer 901 22 460**

**Vi har fra 1. februar 2019 nytt kontor med adresse Engen 20, 5011 Bergen.**

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

Brystkreftforeningen Bergen har inngått sponsoravtale med treningssenterkjeden 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 treningssenteret, 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 treningssenteret 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



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.

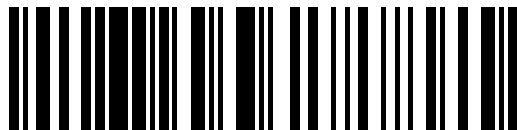
For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent\* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinningsjansene 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](http://www.norsk-tipping.no) \*For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



32774993641111

## Vi inviterer også i år våre medlemmer med ledsager på juletur til Aalborg med besøk på julemarkedet

Fredag 7. desember 2019 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 9. 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 27. oktober. Det vil bli sendt ut faktura som må være betalt for at påmeldingen skal være gyldig.

Lugartype	Pris pr. pers. i dobbel-lugar medlemmer kategori 1	Pris pr. pers. dobbel-lugar ledsager	Pris pr. pers i singel-lugar Kategori 1	Pris pr. pers. i singel-lugar Kategori 2
Innvendig standard lugar	kr 1.388,00	kr. 2.388	kr 2.188,00	kr. 3.188
Utvendig standard lugar	kr 1 538,00	Kr. 2.538	kr 2.388,00	kr. 3.388
Mini-lux lugar	kr 1 738,00	kr. 2.738	kr 2.988,00	Kr. 3.988
De Lux- lugar	kr 1 988,00	kr. 2.988	kr 3.488,00	kr. 4.488
Captains View	kr 2 388,00	kr. 3 388	kr 4.188,00	kr. 5.188
Suite	kr 2 638,00	kr. 3 638	kr 4.588,00	kr. 5.588

### PRIS INKLUDERER

Båtreise tur /retur i lugar

Frokostbuffet

All inclusive julebuffet

Konferanserom inkl. standard AV-utstyr, frukt, kaffe/te/vann hele dagen, 1 internettilgang

3-retters meny i Grieg Brasserie

Busstransport til Aalborg

### ANTALL

1

2

1

1

1

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

Husk å gi beskjed om hvilken lugartype du vil ha ved påmelding.

Hilsen fra styret i Brystkreftforeningen Bergen

**Vi minner om:**

🏆 ROSA SLØYFE CUPEN 🏆 søndag 29/9 🏆 Se mer informasjon på Huseklepp arenas hjemmeside: <https://huseklepparena.no/>



**ÅRETS VIKTIGSTE KAMP** 🏆

**KREFTFORENINGEN  
BRYSTKREFTFORENINGEN  
ARRANGERER**

**ROSA SLØYFE CUPEN**

**SØNDAG 29/9**

**ROSA SLØYFE CUPEN  
6-12 ÅR**