

## **Velkommen til aktiviteter høsten 2020**

- *Aquagym i Terapibassenget på Haukeland, tirsdager kl 19-20*
- *Byvandring 19. august*
- *Dagstur til Bekkjarvik 30. august*
- *Krittekurs på Bryggen 9. september*
- *Oktober og Rosa sløyfe*
- *Basar 26. oktober, Hotel Ørnen*
- *Show med Dagfinn Lyngbø 29. oktober, Forum*
- *Høstfest på Hotel Scandic City 13. november*
- *Førjulskonsert med Sissel Kyrkjebø 8. desember, Grieghallen*
  
- *For de under 45*
  
- *Fysiske aktiviteter*

**Vi tar imot påmeldinger til alle høstens aktiviteter, og håper at vi får gjennomført alt. Vi må imidlertid avvente myndighetenes retningslinjer, og sender derfor ikke ut faktura før vi vet at det kan gjennomføres.**

## **Aquagym i terapibassenget på Haukeland.**

Vi starter opp igjen vårt populære tilbud med aquagym tirsdager fra kl 19-20. Oppstartsdato er fremdeles litt uklar, men det blir nok i løpet av august/september.

Det vil være begrenset antall plasser på hvert kurs, og her gjelder førstemann til møllen. Hvor mange vi kan være på kurset vil vi få nærmere beskjed om over sommeren. Vi vil da sende ut informasjon.

## **Byvandring 19. august, kl 18**

Tradisjonen tro leder Jo Gjerstad oss i høstens byvandring. Denne gang møtes vi ved Sandvikskirken kl 18, og går over Rothaugen, via Ladegårdsgaten mot Stølen. Vi har satt et tak på 20 personer, så det blir førstemann til møllen.

Pris kr. 50,- pr. person. Påmelding til [brystkreftsekretar@outlook.com](mailto:brystkreftsekretar@outlook.com) eller på sms til 901 22 460 innen 15. august.

## **Dagstur til Bekkjarvik 30. august.**

**Se eget vedlegg.**

## **Krittekurs på Bryggen 9. september**

Vi arrangerer krittekurs («male» på papir med kritt) på Bryggen, Bredsgården 2, 2. etasje, onsdag 9. september, kl 18-20. Her skal vi kose oss med farger og få utløp for vår kreativitet. Vi har plass til 20 deltagere.

Pris er kr. 300,- inklusive materiale.

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

## **Oktober og Rosa sløyfe**

**På grunn av situasjonen i samfunnet vet vi ennå ikke hvordan vi skal gjennomføre årets Rosa sløyfe-aksjon i oktober. Dette må vi komme tilbake til når vi ser myndighetenes anbefalinger i høst, da disse kan endres mye fra dagens situasjon.**

## **Basar**

Dato for årets basar er 26. 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 15. oktober.

## **Show med Dagfinn Lyngbø 29. oktober**

Showet er i Forum og starter kl 19. Vi har 50 billetter til dette showet, og hvert medlem kan kjøpe 2 billetter.

Det blir sendt ut faktura og billettene blir tilsendt når denne er betalt.

Pris kr. 250,- og påmelding gjøres til [brystkreftsekretar@outlook.com](mailto:brystkreftsekretar@outlook.com) eller på sms til 901 22 460

## **Høstfest den 13. november på Hotel Scandic City**

Tradisjonen tro inviterer vi i år igjen til høstfest, også denne gang på Hotel Scandic City i Håkonsgaten.

Som innleder kommer Samuel Massie og bestefaren hans, Arne Ulvolden.

Det blir kjekk underholdning med Bryggesjauerne fra Dokkeskjærskaien, 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 15. oktober.

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

## **Førjulskonsert med Sissel Kyrkjebø 8. desember**

Vi har 70 billetter til Sissels førjulskonsert i Grieghallen. Konserten starter kl 20.30 Hvert medlem kan kjøpe 2 billetter. Pris kr. 300,-

Påmelding til [brystkreftsekretar@outlook.com](mailto:brystkreftsekretar@outlook.com) eller på sms til 901 22 460  
Det blir sendt ut faktura, og billettene sendes ved betalt faktura.

## **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.**

**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/>

### **Aktiviteter for gruppen under 45**

Det planlegges møter/arrangementer for gruppen under 45, og dette vil det komme informasjon om på egen Facebook-gruppe. Anita Üstün er fremdeles kontaktperson for dette.

Vi oppmuntrer i tillegg til deltagelse på foreningens øvrige arrangementer.

## *Tur til Bekkjarvik 30. august 2020*

Vi starter fra Bergen busstasjon kl. 10.00 med buss.

Vi drar først til Krokeide hvor vi tar ferge til Hufthammer.

Her kommer det på en lokal guide som skal være med oss så lenge vi befinner oss på Austevoll.

Kl. 14.30 spiser vi en 3 retters middag på

*Bekkjarvik gjestgiveri*

og koser oss med god mat.

Vi regner med å være tilbake til byen ca. kl. 18.30

Prisen for alt dette er kr. 400,- pr. person.

Ta gjerne med deg en på denne turen.

Påmeldingsfrist 1. august og påmelding sendes til:

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

I disse Coronatider vil vi gjøre oppmerksom på at smitteverntiltak blir tatt hånd om.

Gi beskjed om du har noen du vil sitte sammen med, eller om du vil ha sete i bussen alene.

Vi ber også om tilbakemelding om du har allergier med hensyn til maten.

**Det vil være likeperson med på turen.**



## 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.

## **Aktiv 365**

Vi har et nytt treningstilbud hos Aktiv 365. **Se eget vedlegg.**

Her er opprinnelig pris pr. mnd. Kr 549,- Senteret sponser hovedmedlemmer med kr. 150,- pr. mnd., det samme gjør foreningen.

Da ender månedsprisen på kr. 249,-

Det sponsede tilbudet gjelder medlemmer i kategori 1

(hovedmedlemmer), og det kreves bekreftet medlemskap for å kunne benytte seg av dette.

Bekreftelse fås ved å kontakte [brystkreftsekretar@outlook.com](mailto:brystkreftsekretar@outlook.com) eller på sms 901 22 460

## **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:brystkreftekasserer@outlook.com">brystkreftekasserer@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>
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 Færevaaag 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>
Grethe Myking	905 46 096	<a href="mailto:gtmyking@hotmail.com">gtmyking@hotmail.com</a>

**Likepersoner under 45:**

Anita Üstün	408 43 908	<a href="mailto:anitaustun@yahoo.no">anitaustun@yahoo.no</a>
Hanne Bjørke	918 35 131	<a href="mailto:Hanne75bjorke@gmail.com">Hanne75bjorke@gmail.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)

**Alle aktiviteter betales via tilsendt faktura.**

## Styresammensetning i 2020

Funksjon	Navn/adresse	Telefon (p) Mobil	E-post
Leder	Marianne Michaelsen Kollbulia 31 5124 Morvik	481 28 325	marianne.michaelsen@online.no
Nestleder	Anita Üstün Myrholtet 154 5142 Fyllingsdalen	408 43 908	anitaustun@yahoo.no
Sekretær	Elisabeth Kjøsnæs Rosenbergs gt. 16 5015 Bergen	901 22 460	brystkreftsekretar@outlook.com
Kasserer	Edel Johannessen Folldalsheia 54 5239 Rådal	911 28 110	brystkreftkasserer@outlook.com
Styremedlem	Grethe Landsvik Hallskaret 48 5117 Ulset	959 12 925	grethelandsvik@getmail.no
Styremedlem	Marianne Ness Festeråsen 276 5184 Olsvik	932 06 284	marianne_378@msn.com
Styremedlem	Hildborg Mandiussen Garvergt 11 5054 Bergen	995 20 490	mandiussenhildborg@gmail.com
Varamedlem 1	Norma B.E. Syse Nye Sædalsveien 110F 5099 Bergen	481 50 449	Norma.syse@gmail.com
Varamedlem 2	Marit Huseklepp Petedalsflaten 18 5254 Sandsli	911 57 819	marit.huseklepp@hotmail.com
Varamedlem 3	Ragnhild Fryd Johnsen Kvernabekkevegen 47A 5243 Fana	481 62 500	lilleragnhild@gmail.com

Hjemmesiden vår er: [www.brystkreftforeningen-bergen.com](http://www.brystkreftforeningen-bergen.com)  
mobilnummer 901 22 460

**Vi minner om kontoret vårt 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 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

# Treningsavtale Aktiv365 for medlemmer i Brystkreftforeningen Bergen



**Pris**  
**399,-/mnd**  
**Sponsing**  
**150,-/mnd**

- Tilgang til 9 sentre.
- Åpent 05-24, 365 dager i året.
- Kondisjon og styrketrening.
- 150 gruppetimer i uken.
- Barnepass (6 uker – 9 år)
- Svømmebasseng.
- Velværeavdeling.
- Tennis og squash.

Startkostnad kr 450 inkluderer nøkkelkort,  
adm.kostnad en time med Personlig Trener  
og Kroppsanalyse. 12 måneders medlemskap.

**Paradis – Sandsli – Straume - Arna –  
Møhlenpris - Søreide - Kokstad- Kråkenes – Os**  
**Kontakt: Ulf Hiis Bergh (ulf@aktiv365.com, 934 00 177)**



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 vinningsjansje 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