

Velkommen til aktiviteter våren 2022

- *Aquagym i Terapibassenget på Haukeland, tirsdager kl 19-20*
- *Aquagym på Paradis, tirsdager kl 20-21*
- *Aquagym på Paradis, torsdager kl 11-12*
- *Afternoon tea på Opus (vi kommer tilbake med dato)*
- *Fotball dag på Huseklepp arena 6. februar kl 12-15*
- *Årsmøte 10. februar på Hotel Admiral, kl 18, årsmøte og middag*
- *Krafttak mot kreft*
- *Omvisning på sølvvarefabrikken Arven 9. mars, kl 18*
- *Byvandring 27. april, kl 18 fra Skansen*
- *Sider-tur til Hardanger 7.-8. mai*
- *Familiedag på Sætregården 21. mai, kl 14-17*
- *Aktiviteter for Gruppen under 45*
- *Velværehelg på Solstrand hotell 23.-25. september*
- *Fysiske aktiviteter*

Aquagym i terapibassenget på Haukeland.

Det vil være likeperson til stede. Kurset er allerede fulltegnet.

Aquagym i basseng ved Aktiv 365 på Paradis tirsdager

Vi starter opp igjen vårt populære tilbud med aquagym på Paradis **tirsdager kl 20-21**. Kurset starter 11. januar og går til og med 21. juni. Det er begrenset antall plasser på kurset, og her gjelder førstemann til møllen.

Påmelding på e-post til sekretaer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms til 901 22 460

Vi understreker at det er **bindende påmelding**, og at plassen må betales ved tilsendt faktura før kursstart. Pris kr. 1000,- pr. kurs.
Det er likeperson til stede.

Aquagym på Paradis torsdager

Vi starter også opp igjen vårt populære tilbud med aquagym på Paradis **torsdager kl 11-12**. Kurset starter 13. januar og går til og med 23. juni. Det er begrenset antall plasser på kurset, og her gjelder førstemann til møllen.

Påmelding på e-post til sekretaer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms til 901 22 460

Vi understreker at det er **bindende påmelding**, og at plassen må betales ved tilsendt faktura før kursstart. Pris kr. 1000,- pr. kurs.
Det er likeperson til stede.

Ved påmelding til aquagym må du spesifisere hvilket av de tre kursene du vil gå på.

Vi planlegger **Afternoon tea på Opus**, men med de gjeldende koronarestriksjonene har vi satt dette litt på vent.

Tanken er at vi møtes en lørdag kl 13-16 til en hyggelig ettermiddag med en tradisjonell britisk afternoon tea i hyggelige lokaler som er dekket til kun for oss. Dette arrangementet er for medlemmer i kategori 1, og det er én billett pr. medlem. Vi tenkte 40 plasser, og egenandel på kr. 250,-
Gi oss gjerne tilbakemelding på om dette er noe du kan tenke deg å være med på. Dette er også en fin anledning for deg som er ny, ikke har deltatt på arrangement, har lyst, men kanskje kvir deg litt for å gå alene, ta steget og kom, her er det mange hyggelige damer, gode samtaler og mye latter. Likepersoner er med.

Huseklepp Arena 6. februar, kl 12-15

Vi gjenopptar den koselige tradisjonen med fotballdag i Huseklepp Arena. Da inviterer vi til fotball-aktiviteter for familier med barn mellom 6 og 12 år. Vi håper mange vil benytte sjansen til en stund med aktiv familiemoro. Vi serverer mat og drikke.

Likeperson er med.

Påmelding til sekretaer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms til 901 22 460 innen 30. januar.

Årsmøte på Hotel Admiral 10. februar kl 18.00

Se vedlagt invitasjon og dagsorden.

Krafttak mot Kreft 2020

Se oppslag i dagspressen.

Omvisning på sølvvarefabrikken Arven 9. mars, kl 18

Vi blir tatt imot i Arvens butikk- og visningslokale. Det legges opp til en fin bildepresentasjon hvor vi får vite om sølvhistorien i Bergen, Arvens opphav og alt det fantastiske håndverksarbeid de utfører og produktene de lager i fabrikken i Bergen.

Etter presentasjonen får vi en omvisning i produksjonslokale og verksted.

Det vil være rom for å gjøre en handel til hyggelig pris, samt levere inn eventuelle reparasjoner til vår gullsmed og sølvsmed - om ønskelig.

Det vil underveis serveres mineralvann, kaffe og noe søtt & salt å bite i.

Alle får anledning til å stemple sitt eget anheng med valgfrie initialer. Dette er et flott anheng i sølv, med kjede. De vil assistere oss når vi får prøve oss som håndverkere selv!

På dette arrangementet har vi 30 plasser, så det blir førstemann til møllen. Pris pr. person er kr. 250,- og påmelding gjøres til sekretaer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms til 901 22 460
Likeperson er med.

Byvandring 27. april, kl 18

Tradisjonen tro leder Jo Gjerstad oss i vårens byvandring. Denne gang skal vi gå videre i Fjellveien, og vi møtes på Skansen.

Det er 20 plasser på dette arrangementet. Pris kr. 50,- pr. person.

Påmelding til sekretaer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms til 901 22 460 innen 20. april.

Likeperson er med.

Sider-tur til Hardanger 7.-8. mai

Vi planlegger tur til Hardanger og besøk med omvisning på en gård hvor det produseres sider.

Det blir buss fra Bergen, overnatting på hotell, og buss hjem igjen. Vi er ikke helt ferdig å planlegge denne aktiviteten, så her kommer det mer informasjon senere

Familedag på Sætregården 21. mai, kl 14-17

Det blir også i år arrangert familedag 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 21. april på e-post til

sekretaer.bergen@brystkreftforeningen.no 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.

Likepersoner er med.

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/>

Aktiviteter for gruppen under 45

Datoer for treff (**alle i Kreftforeningens lokaler i Strandgaten 62, kl 18**):

Mandag 17. januar, mandag 28 februar, mandag 11 april.

Fredag 3. juni blir det rekeaften, her vil det være en egenandel på kr. 100,-

Det er likeperson med.

Følg med på Facebook-gruppen Brystkreftforeningen under 45 år i Bergen og Omegn, der blir det lagt ut tilleggsinformasjon.

Kontaktperson Anita Üstün tlf 408 43 908

Kjenner du noen som vil bli støttemedlem?

Vi har god plass til støttemedlemmer i vår forening, så inviter gjerne familie og venner til å melde seg inn i Brystkreftforeningen Bergen. Vi tar imot med åpne armer.

Innmelding kan gjøres fra nettsiden www.brystkreftforeningen.no
Husk å krysse av for lokalforening Bergen.

Lurer dere på noen i forhold til innmelding og støttemedlemskap?
Ta kontakt med vår sekretær på e-postadressen
sekretaer.bergen@brystkreftforeningen.no

Hilsen styret i Brystkreftforeningen Bergen

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 treningscenteret. 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 treningscenterets 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 treningskjeden Nr 1 Fitness i de forskjellige bydelene. Foreningen dekker kr. 150 pr måned for medlemskategori 1 (tidligere hovedmedlemmer), bosatt i Bergen, Askøy, Alvær, Øygarden og Osterøy, og disse får i tillegg kr 50 i rabatt på treningscenteret. **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.

Aktiv 365

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

Her er opprinnelig pris pr. mnd. Kr 569,- Senteret sponser hovedmedlemmer med kr. 150,- pr. mnd., det samme gjør foreningen.

Da ender månedsprisen på kr. 269,-

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 eller på sms 901 22 460

For trening på sentrene må alle følge med i media angående restriksjoner/fjerning av disse.

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 e-post-adresse? Har du flyttet? Vær snill å melde fra om den nye e-post-adressen/adressen.

Det hender vi får tilbud på teaterbilletter, konsertbilletter osv. hvor vi må svare fort. Dette vil da kun bli sendt ut pr. e-post, lagt på FB-siden vår og hjemmesiden.

Vi oppfordrer derfor alle som har e-post-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
Edel Johannessen	911 28 110
Marianne Michaelsen	481 28 325
Eli Øvretvedt	924 55 439
Marit Paulsen	416 50 160
Birgitte Harris	452 18 615
Eldfrid Vågane	930 02 152
Eli Færeveag Jacobsen	926 80 559
Grethe Myking	905 46 096
Hanne Bjørke	918 35 131
Marit Monsen Huseklepp	911 57 819
Grethe Landsvik	959 12 925
Elin Bergan	997 30 393
Elisabeth Takle Skulstad	922 80 181

Likepersoner under 45:

Anita Üstün	408 43 908
Ragnhild Fryd Fredriksen	481 62 500

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.

Kontoret vårt har adresse Engen 20, 5011 Bergen.

Hilsen styret i lokalforeningen

Velværehelg for Brystkreftforeningen Bergen Solstrand Hotell og bad 23-25 September 2022

Velkommen til en helg med velvære og samvær i vakker, beroligende og inspirerende omgivelser med storslått utsikt over fjorden og fjellene, her kan vi få oppleve vakre soloppganger og speilblank sjø

Her ligger alt til rette for gode opplevelser, både sammen og hver for oss. Vi skal ha yogatimer i egen sal med Birgitte, både fredag, lørdag og søndag.

Vi kan benytte Solstrand bad, her finns det svømmebasseng, oppvarmet utendørsbasseng, terapibad med massasjedyser, finsk badstue, dampbadstue, kaldtvannskulp, hvilestoler og trimrom.

Hotellet har egen spaavdeling, det må bestilles direkte med hotellet og er ikke inkludert. <https://solstrand.com/spameny/>

Denne helgen er for medlemmer kategori 1.

Pris for helgen er kr. 4000,-

Dersom du finner en å dele rom med blir prisen kr. 2500,-

Det er et begrenset antall plasser. Du kan melde deg på nå til sekretaer.bergen@brystkreftforeningen.no





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

Brystkreftforeningen Bergen har inngått sponsoravtale med treningsenterkjeden 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 40 sentre lokalisert i Hordaland, Telemark, Aust-Agder og Budapest! I Bergen og omegn har Nr1 Fitness sentre i/på Fyllingsdalen, Åsane, Landås, Lindås, Austrheim, Sotra, Bjørge, Nordnes, Fanatorget, Sandviken, Mathopen, Laksevåg, Nyborg, Kronstad, Nøstet, Ågotnes, Midttun, Ytre Sandviken 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 01.01.22 kr 449,- pr måned for fullskalamedlemskap. 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 Bergen, bosatt i kommunene Bergen, Alver, Askøy, Øygarden, eller Osterøy, vil få kr. 50,- i avslag fra treningssenteret ved fullskalamedlemskap, i tillegg sponser Brystkreftforeningen Bergen med ytterligere kr. 150,- Med prisene som gjelder per 01.01.22 vil du da betale kr 249,- per måned. **Alle våre medlemmer får i tillegg** avslag på 20% på alle behandlinger ved NR1 Spa- og frisør (gjelder ikke behandling i NR 1 sportsklinikk). Avslaget i pris gjelder også float-tank og IR-sauna.

For å kunne benytte deg av denne avtalen må du som medlem ta kontakt med Brystkreftforeningen på sms **901 22 460** eller på e-post **sekretaer.bergen@brystkreftforeningen.no**, 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.

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 senteret.

Mvh
Christine Hille Alvøen
Daglig leder
Nr1 Fitness Norge

AKTIV365

Treningsavtale Brystkreftforeningen Bergen



**Pris kr 269,-
pr måned**

**Startkostnad kr
250,-**

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

**Paradis – Sandsli – Bønes- Straume - Arna
Søreide - Kokstad- Kråkenes – Os**

For nærmere informasjon og innmelding kontakt:

ulf@aktiv365.com, 934 00 177

**Gjelder nye medlemmer og 12 måneders avtale
Kan ikke kombineres med andre rabatter og tilbud**



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 vinnersjansje 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

INVITASJON TIL ÅRSMØTE 2022

Torsdag 10. februar 2022, kl 18.00

Sted: Hotel Admiral, C. Sundts gt. 9

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 29. januar, og sendes til Marianne Michaelsen, Kollbulia 31, 5124 Morvik, eller i epost: bergen@brystkreftforeningen.no

- Årsmøte 2021

- Dagsorden

1. Årsberetning 2021 (blir lagt ut senere på brystkreftforeningen-bergen.com)
2. Årsregnskap 2021
3. Budsjett 2022
4. Innkomne saker.
5. Programforslag 2022
6. Valg. Valgkomiteen legger frem sine forslag på årsmøtet.

Vi avslutter med middag, og vi må derfor ha påmelding. Frist for påmelding 1. februar.

Velkommen!