



Program høsten 2024

Kjære medlemmer.

Vi har snart lagt bak oss første halvår med flotte fagmøter og viktige aktiviteter. Vi gleder oss til høsten med alt som ligger foran oss! Her kommer høstens program.

Vi starter med å minne om at:

ALLE påmeldinger og betalinger MÅ gjøres innen fristen. Innbetaling av egenandeler MÅ gjøres til kontonummer 0531 04 21016 eller VIPPS 12860. Gi alltid beskjed om du har noen allergier ved påmelding der det serveres mat.

Vil også minne om at alle «Faste aktiviteter» er for betalende medlemmer i kategori 1 (Brystkreftberørte). De andre aktiviteter kan alle betalende medlemmer, både kategori 1 og 2 (støttemedlemmer) delta i.

August:

Torsdag 15. august – Båthusrevyen

Denne dagen har vi gleden av å by på revy med «Fredrikstadguttane» på Båthusteateret kl. 19.00 i Fredrikstad. Før revyen blir det buffet på Brasserie Sjø & Land, Fredrikstad, fra kl. 16.30. Drikke betales individuelt. Vi har 50 plasser tilgjengelig, førstemann til mølla. Bindende påmelding senest fredag 5. august til ansvarlig likeperson: Shera Anjaria på tlf. 908 55 004. Egenandel kr 550,- betales inn på konto 0531 04 21016 eller VIPPS 12860, senest fredag 8. august.

September:

7.- 8. September - Stafett for livet – Kirkeparken, Fredrikstad.

Vi oppfordrer dere til å melde dere på stafetten. Tror alle orker å gå en runde eller to. Man trenger ikke gå en time om man ikke orker det, man går det man klarer.

Meld dere på her: [Team Bryst - Kreftforeningens Stafett for livet](#)

Eller ring ansvarlig likeperson: Kari Næss Omvik tlf. 922 40 314.

19. september – Fagmøte

NB! Torsdag kl. 18:30 Pårørendesenteret i Fredrikstad (Bryggeriveien 2-4)

Gunn Inger Aareskjold kommer med forestillingen Gi meg en klovn mens jeg lever.

Loddsalg, ta gjerne med premie.

Servering: Kake og kaffe.

Ansvarlig likeperson: Kari Næss Omvik, tlf. 922 40 314

Foredrag med og av Gunn Inger Aareskjold. Dette er et annerledes foredrag om det å få kreft. Alt som fortelles er selvpoplevd. Det er en antiflink, fandenivoldsk fortelling, fylt med galskap og skeive betraktninger om en sykdom som de fleste har et forhold til. Under den humoristiske overflaten ligger det et øredøvende skrik, en umulig smerte og et dypt alvor som jeg tror vil nå fram til publikum. Dette er også en fortelling om å endres gjennom sorg, der sykdommens erfaringer gir ny kraft og sterkere vilje til å leve et godt liv, og til å finne kreative løsninger for å takle det umulige.

Oktober:

Rosa Sløyfe-måned:

Vi håper at medlemmene, i tillegg til å delta på stands, også vil bidra ved å selge småposer med pins for oss. Kontakt Marianne Johansen, tlf. 476 37 632 dersom du ønsker å bidra.

31. Oktober- Fagmøte

NB! Torsdag kl. 18.30 Skjeberg Rådhus, Oscar Torp salen. Rådhusveien 17, Borgenhaugen.

Vi får besøk av Kreftkoordinatorerne Ellen Rosseland Hansen, Halden og Heidi Meisingset, Sarpsborg. I tillegg kommer en fra kreftteamet Frisklivsentralen i Fredrikstad. De vil orientere om sitt arbeid og sine tilbud.

Loddsalg, ta gjerne med premie.

Servering: Kaffe og kaffe

Ansvarlig likeperson: Wenche F. Delås, tlf. 473 72 117

Desember:

Tirsdag 3. desember - Julebord

Årets julebord finner sted på Brasserie Sjø & Land, Fredrikstad kl. 18.30.

Vi får besøk av Bjørn Halstensen med hemmelig gjest.

Det blir servert julebuffet samt 1 velkomstdrink + 1 drikke (alkoholfri) til maten. Drikke utover dette betales individuelt.

Bindende påmelding til ansvarlig likeperson Anne-Lisbeth Ruud, tlf. 957 94 956 innen 21. november.

Egenandel Kr 450,- betales til konto 0531 04 21016 eller VIPPS 12860 senest 25. november.

Faste aktiviteter:

Selvhjelpsgruppe:

Høsten 2024 blir det startet en ny selvhjelps- og samtalegruppe i regi av foreningen.

Her vil, maks åtte personer, møtes for å snakke om det som opptar en som er relatert til diagnose, og hvordan dette påvirker livet. Både fysisk og psykisk. I denne gruppen kan man få mulighet til å sette ord på vanskelige følelser, møte andre i lignende situasjoner, få et sted å dele erfaringer, se nye muligheter i eget liv, skape mestringsfølelse, og bevisstgjøring av sitt eget liv og fremme håp.

Sted: St. Croix huset, Fredrikstad

Tid: oppstart 29. august kl. 18.00. Deretter 5. og 12. september.

Etter disse gangene velger gruppa selv sted og tid. I starten vil det være en igangsetter. Så er tanken at gruppa samles og driver denne alene etter hvert.

Ansvarlig likeperson: Anne-Lisbeth Ruud, tlf. 957 94 956

Kafétreff:

Fredrikstad: På Egon kl. 12-14.00. Første tirsdag i mnd.: 3/9, 1/10 og 5/11.

Ansvarlig likeperson Lise O. Hollung tlf. 924 43 948

Sarpsborg: På Egon kl. 18-20.00. Andre tirsdag i mnd.: 10/9, 8/10 og 12/11.

Ansvarlig likeperson Hilde Andersen tlf. 419 01 512

Halden: På Bakgården Kl. 18-20.00. Andre mandag i mnd.: 9/9, 7/10, 11/11 og 9/12.

Ansvarlig likeperson Mette Torp tlf. 463 32 892

Varmtvannstreninger:

Blekkspruten, Rolvsøy mandager, onsdager og fredager. Oppstart mandag 12. august.

MANDAGER:14.00-15.00 oppmøte 13.45

ONSDAGER: 19.30-20.30 oppmøte 19.15

FREDAGER : 13.30-14.30 oppmøte 13.15

Påmelding gjøres til ansvarlig likeperson Unni Hansen, tlf. 469 17 611.

Styrke- og kondisjonstrening:

Fredrikstad Idrettsmedisin hver tirsdag kl. 17.00 - 18.00. Oppstart tirsdag 20. august.
Ansvarlig likeperson Margareth Johansen, tlf. 958 17 671.

MediYoga:

Helsehuset Sarpsborg annenhver mandag 8 ganger. Startes opp dersom vi får nok interessenter.
Det må være over 10 deltagere hvis dette skal gjennomføres.
Kontakt ansvarlig likeperson Wenche Delås, tlf 473 72 117 hvis du er interessert.

Ring Lise O. Hollung tlf. 924 43 948 for mer informasjon om våre faste aktiviteter.

Treningscenteret Actic Fredrikstad og Sarpsborg:

Som betalende medlem i Brystkraftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden får vi 15% på ordinære medlemskap.

Grasrotandelen:

Vi tar med glede imot penger fra Grasrotandelen når du tipper, det er bare å si ifra at du vil støtte
Brystkraftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden. Org.nr. 912004740. Da finner maskinen fram til oss. Takk for støtten!

Likepersonstjeneste:

Lokalforeningen har likepersonstjeneste. Ring likepersonsansvarlig Lise O. Hollung tlf. 924 43 948 eller styrets leder Shera Anjaria tlf. 908 55 004 for mer informasjon.

Kontakt Brystkraftforeningen:

Lokalforeningen vår har en egen gruppe på Facebook. Dette er en privat gruppe som vi bruker aktivt til å legge ut siste nytt. Besøk siden her, eller scan QR-koden:

Brystkraftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden | Facebook
[Brystkraftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden | Facebook](#)



Kontaktinfo Brystkraftforeningen sentralt: Tlf. 21 49 24 79.

Nettside: Brystkraftforeningen - [Brystkraftforeningen - Forsiden](#)

E-post: post@brystkraftforeningen.no