

Medlemsinformasjon fra Brystkreftforeningen Øvre Romerike høst/vinter 2024

I 2024 fyller foreningen vår 20 år. I den anledning så har styret planlagt for litt flere aktiviteter enn vanlig.

I tillegg til medlemsmøter har vi i første halvår feiret oss selv med kaffe og kake på Pakkhuset 13. januar og jubileumsmiddag på Herredshuset 27. april. En hyggelig sammenkomst med nydelig mat og mange koselige gjester.

Nedenfor er det en oversikt over planlagte aktiviteter for høst/vinterhalvåret.

Styret 2024 består av:

Leder Kari Fremmerlid, e-mail: ovreromerike@brystkreftforeningen.no

Kasserer Marit Reikerås, e-mail: kasserer.ovreromerike@brystkreftforeningen.no

Sekretær Sylvia Greni, e-mail: sekretaer.ovreromerike@brystkreftforeningen.no

Styremedlem/Likeperson i styret Kari Sørensen

Styremedlem: Magnhild Elisabeth Nordskog

Vara styremedlem: Åse-Karin Lindbo og Torill Marie Brattbakken

Aktiviteter – august til desember 2024

Tid	Medlemsaktivitet	Styret
7-8 september	Jubileumstur, Hurdalssjøen Hotell Spa. Invitasjon ble sendt ut i mai med påmelding innen 31. Mai.	Styremøte 13. Styret deltar på Nordisk brystkreftkonferanse i Danmark. 20-22.
Oktober	Rosa Sløyfe med stand på: 28/09 Råholt ansvar Kari S. 28/09 Årnes Amfi ansvar Siv Anita Hagen 01/10 Jessheim ansvar Anita 05/10 Nordkisa ansvar Sylvia. 05/10 Nannestad ansvar Marit 12/10 Kløfta ansvar Torill 12/10 Hurdal Marit/Anita ? Gjerdrum ansvar Marit/Anita. Vi trenger medlemmer til å være med på de forskjellige stedene. Kan du være med så send en e-mail eller ring til den som står som ansvarlig på det enkelte sted, eventuelt gi beskjed til sekretær.	Forberedelser og pakking av varer til de enkelte stand. Anita og Marit

24 oktober kl 1830	Pizzakveld. En påskjønnelse for de medlemmene som er med og står på stand under Rosa Sløyfe.	
November 6	Medlemsmøte på Pakkhuset Frivillighetens hus, Jessheim.	Styremøte 13.
23. Kl 1200-1600	Juleverksted på Pakkhuset, Jessheim. Det serveres risgrøt, påmelding til sekretær innen 17. Nov.	
Desember	Ferie	04. Frivillige i foreningen (de som deltar som aktivtører/likepersoner) revisor og styret har juleavslutning.

Med forbehold om endringer

Trim og yoga i gymsal høst 2024

Oppstart tirsdag 20.august.

Døli skole, Veslevegen 5, Jessheim på tirsdager kl. 18.00 til 19.30. (Oppmøte kl. 17.50 for forberedelser, så vi er klare til å starte Kl.18.00).

OBS! DØRENE ER LÅST SÅ VÆR PRECIS.

Vi starter med 30 minutter trim/oppvarming med lette øvelser og fortsetter med 60 minutter yoga.

Instruktør er fysioterapeut Elin Kulsrud.

Mediyoga- er en terapeutisk yogaform. Yogaøvelsene er enkle og det arbeides med pusteteknikk, Du vil lære enkle meditasjoner i løpet av kurset. YinYoga er samlebegrepet for all yoga som utføres mykt, med fokus på det rolige og den stille stunden.

Denne yogaformen passer for alle uansett alder og fysisk form.

Påmelding til Kari Sørensen kari.sorensen49@gmail.com, tlf.: 977 89 923.

Egenandel kr. 700, for halvåret.

Varmtvannstrening høst 2024

Oppstart fredag 23.august.

Fredager i bassenget ved Gjestad Bo- og aktivitetssenter kl.14.15 til 15.00.

Ønsker du å delta eller har spørsmål kan du ta kontakt med [Marit Reikerås](mailto:Marit.Reikerås), Tlf. 950 32 537.

Påmelding til kasserer.ovreromerike@brystkreftforeningen.no

Egenandel kr. 400,- for halvåret. Bassenget er stengt i skolene sine ferier.

Betaling for trim/yoga og varmtvannstrening;

Kontonummer: 1644 21 62550 *Merk betalingen med aktivitet og navn.*

Fast og viktig informasjon!

Våre likepersoner har tid til deg!

Vi har 5 godkjente likepersoner i vår forening – ta kontakt om du trenger noen å snakke med.

Ann-Lill 909 97 635

Anne Marie 905 67 248

Kari 977 89 923

Fabiola 902 68 039

Christina 909 68640.

Informasjon om likepersonarbeid på Ahus: Likepersontjenesten på Ahus bemanner Møtepunktet på tirsdager, onsdager og torsdager fra kl. 11.00 til kl. 14.00. Tjenesten (vaktene) fordeles mellom 15 organisasjoner og Brystkreftforeningen har vakt 2. hver torsdag i oddetallsuker. Vi holder til i glassgata rett ovenfor apoteket.

Er du på Ahus – velkommen til en kopp kaffe og en hyggelig prat. Vi likepersonene har alle hatt brystkreft, og vil lytte og hjelpe deg om du skulle trenge mer informasjon.

FACEBOOK Brystkreftforeningen Øvre Romerike har egen lukket Facebook side. Det er bare medlemmer som kan være med på gruppen. Ønsker du å delta gå inn på Facebook og søk opp Brystkreftforeningen Øvre Romerike og meld deg på. Her får du nyttig informasjon etc.

GRASROTANDELEN 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 Øvre Romerike.

OBS! Dere som får dette brevet i papirformat - Vennligst gi oss en e-post adresse. Du får informasjon om alt gjennom hele året og vi sparer penger på porto som i dag er kr. 23,- pr. brev. Det vil si at vi kun sender ut til medlemmer uten e-post ca. 4 ganger i året. Vår e-post adresse er: sekretaer.ovreromerike@brystkreftforeningen.no Eventuelt tlf.: 901 71 687 (Sylvia Greni, sekretær)

Det er også kreftkoordinatorer i de enkelte kommuner, du finner de på kommunens hjemmesider.