



Velkommen til aktiviteter i 2017

*Innhold: Fysiske aktiviteter
Krafftak mot kreft
Temamøte
Byvandring 9. mai
Familiedag på Sætregården 27. mai
Tur til Flor og Fjære 16.-18. juni
Rosa sløyfe
Litt informasjon om høsten*

I utsendingen av årets kontingent-faktura mangler det et tall i kontonummeret.
Det riktige kontonummeret er **5010.05.20807**

På grunn av miljømessige hensyn, styrets tid, og portoutgifter ønsker vi å sende ut mest mulig av informasjonen via mail. For dere som har mail, vennligst gi melding til Elisabeth Kjosnes brystkreftsekretar@outlook.com

Dersom du får dette pr post i stedet for på oppgitt mailadresse, kan det skyldes at vi får mailen din i retur. Dette skjer med en del av de utsendte mailene, så sjekk at du har gitt oss oppdatert mailadresse, at ikke innboksen din er full, osv.

Vi ber også om at de som mener ikke å ha mottatt mail fra foreningen gjennom året, sjekker sin innboks og ser om mailen har lagt seg som spam. Har den det, så må du endre innstillingene på mailen din.

På grunn av endring i regelverket fra direktoratet, vil hovedmedlemmer heretter kalles medlemmer i kategori 1, og støtte-medlemmer kalles medlemmer i kategori 2.

Vi er stolte av å presentere vår nye hjemmeside, og håper på mange besøk.

Du finner oss på:

www.brystkreftforeningen-bergen.com

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. 600,- 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, og si at dere er fra Brystkreftforeningen, så sender Viking regning på kr. 600,- til oss.

Som medlem hos Viking har dere tilgang til alle aktivitetene på treningssenteret. Dvs. 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 m.m.

Åpningstider er man - fred 07.00-22.00, lør 10.00 -18.00 og søndag 12.00-18.00.

Les mer om treningssenterets aktiviteter på www.tifviking.no

De som vil, kan bare 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. 100 pr måned for medlemskategori 1 (tidligere hovedmedlemmer), og du 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 gruppe trening 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.

SATS/Elixia på Laksevåg

På dette senteret er det gruppetrening for «brystkreftdamer» to ganger i uken – mandag og torsdag fra kl 1600. Disse treningene er med personlig trener i samarbeid med fysioterapeut, og er godt tilrettelagt den enkeltes utgangspunkt. De avslutter hver trening med sosialt samvær, og her er plass til flere damer.

Det koster 399 kr/mnd, dvs at dere har tilgang på treningssenteret i hele åpningstiden, alle dager. Timene er spesialtilpasset denne gruppen og er eksklusivt holdt for dem. Vi har kapasitet til 40 personer.

Ta kontakt med SATS/Elixia på tlf 55 34 90 20

Krafttak mot Kreft 2017 i Bergen

Se oppslag i dagspressen.

Temamøte 24. april, kl 1900

Temaet for denne kvelden er ikke helt på plass ennå, men sett av kvelden. Så kommer vi tilbake til tema og flere detaljer.

Byvandring 9. mai

Jo Gjerstad leder oss i en byvandring med start fra Amalie Skram-statuen på Nordnes. Vi starter kl 1700. Det er begrenset med plasser, maks 25 stykker i gruppen, så her er det førstemann til møllen.

Påmelding til Elisabeth Kjøsnæs på mail: brystkraftsekretar@outlook.com eller på sms til 901 22 460

Familiedag på Sætregården 27. mai

Det blir også i år arrangert familiedag 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 grille. Det blir salg av is og kaffe.

Påmelding innen 30. april på mail Elisabeth Kjøsnæs på mail: brystkreftsekretar@outlook.com 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 som dere vil treffe.

Tur til Flor og Fjære, Stavanger 16.-18. juni

Årets sommertur blir en helgetur til Flor og Fjære ved Stavanger.

Ta gjerne med deg ektefelle, venninne, datter, mor osv.

Vi har satt prisen til kr. 3000.- for medlemskategori 1 (tidligere hovedmedlemmer).

Prisen for andre er avhengig av hvor mange som blir med, så det kommer vi tilbake til etter at påmeldingsfristen har gått ut.

Her kommer det en link til pdf-filen med informasjon, bilder og priser..Pdf-filen vil ligge på hjemmesiden vår. De som får pr. post får selvfølgelig vedlegg med i brevet.

Påmeldingsfrist er 1. april. Bindende påmelding til Elisabeth Kjøsnæs, sms til 901 22 460, eller på mail: brystkreftsekretar@outlook.com

Husk å oppgi om den påmeldte er medlem, om du ønsker enkeltrom, eller om det evt. er noen du ønsker å dele rom med.

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 i styret.

Foreningen har likepersoner som kan kontaktes ved behov:

Edel Johannessen	911 28 110	brystkreftkasserer@outlook.com
Mai-Britt Værø	452 56 395	maivaer@online.no
Grethe Myking	905 46 096	gtmyking@hotmail.com
Birgitte Harris	452 18 615	birgitte.harris@hotmail.com
Hildborg Mandiussen	995 20 490	mandiussenhildborg@gmail.com
Marianne Michaelsen	481 28 325	marianne.michaelsen@online.no
Eli Øvretvedt	924 55 439	elima@live.no
Ella Bahus	909 90 353	ebahus@online.no

Vi minner også om at det er mange mulige kurs på Montebellosenteret. Se hjemmesiden deres for informasjon på www.montebellosenteret.no

**Alle aktiviteter betales inn på konto: 3624.51.42093 Brystkreftforeningen Bergen v/Edel Johannessen, Sydneskleiven 6, 5010 Bergen.
NB! Husk å merke innbetalingen med hvilket arrangement det gjelder.**

LITT INFORMASJON OM HØSTEN

Teater/konsert/revy

Det blir som vanlig enten teater, konsert eller revy til høsten. Dette kommer vi tilbake til.

Fysisk aktivitet

Det vil også til høsten bli et godt utvalg av fysiske aktiviteter i regi av foreningen.

Rosa sløyfe-aksjon.

Det blir som vanlig stor aktivitet i Rosa sløyfe-måneden. Informasjon om dette kommer til høsten.

Vi trenger frivillige til å stå på stand, så bare gi beskjed dersom du har lyst og anledning. Dato for stand er 7. og 14. oktober. I tillegg 18. oktober på Haukeland.

Basar

Dato for basaren er 25. oktober.

Der blir det åresalg og trekning av loddbøker, samt litt å spise. Ta med familie og venner for en sosial kveld. Inntekten går til lokalforeningen Bergen og kommer medlemmene til gode. Gevinster mottas med takk.

Påmeldingsdetaljer kommer til høsten.

Jubileumsfest 4. november

Hold av denne kvelden og bli med oss på vår 25 års jubileumsfest. Her blir det både faglig innhold og festivitas.

Nærmere informasjon kommer til høsten.

Styresammensetning i 2017

Funksjon	Navn/adresse	Telefon (p)	E-post
		Mobil	
Leder	Marianne Michaelsen Kollbulia 31 5124 Morvik	481 28 325	marianne.michaelsen@online.no
Nestleder	Anita Ustun Myrholtet 154 5142 Fyllingsdalen	408 43 908	anitaustun@yahoo.no
Sekretær	Elisabeth Kjørnes Rosenbergsgt. 16 5015 Bergen	901 22 460	brystkreftsekretar@outlook.com
Kasserer	Edel Johannessen Sydneskleiven 6 5015 Bergen	911 28 110	brystkreftkasserer@outlook.com
Styremedlem	Mai-Britt Værø Eidsvågsvn. 84 5101 Eidsvåg	55 25 62 96 452 56 395	maivaer@online.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	Grethe Landsvik Hallskaret 48 5117 Ulset	959 12 925	grethelandsvik@getmail.no
Varamedlem 2	Gerd Sviggum Olsvikstallen 21 5184 Olsvik	482 40 168	gerd.sviggum@hotmail.no

Hjemmesiden vår er: www.brystkreftforeningen-bergen.com
mobilnr 901 22 460

Facebook-siden er Brystkreftforeningen Bergen

Hilsen styret i lokalforeningen