



Velkommen til aktiviteter høsten 2017

Innhold: *Fysiske aktiviteter*
3 timers yoga 9. september i Birkebeinersenteret
Medlemsmøte 13. september
Revy på Ole Bull Scene 27. september
Rosa sløyfe i oktober
Felles temamøte på Vardesenteret 5. oktober
Basar på Hotel Ørnen 26. oktober
Jubileumsfest på Hotel Ørnen 4. november
Yogadag på Brattetaule gård 12. november
Byvandring 5. desember

Epost? *Styret ønsker å sende ut mest mulig av informasjonen per mail. Send oss din epostadresse: brystkreftsekretar@outlook.com*

Allerede oppgitt epostadresse, men ikke fått mail? *Sjekk søppelposten og at innboksen din ikke er full. Send oss eventuelt epostadressen din på nytt.*

Navnendring på medlemskap: På grunn av nye regler fra offentlige myndigheter, vil hovedmedlemmer heretter kalles medlemmer i kategori 1, og støtte-medlemmer kalles medlemmer i kategori 2.

Besøk vår nye hjemmeside: Vi er stolte av 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 sal- tilbud. 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

Hvert medlem betaler her avtalt pris, og får tilbake 600 kroner fra foreningen hver 6. måned mot fremlegging av kvittering for betalt beløp.

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

Hvert medlem betaler her avtalt pris, og får tilbake 600 kroner fra foreningen hver 6. måned mot fremlegging av kvittering for betalt beløp.

Just Breathe – Yogadag 9. september

Vi arrangerer Yoga denne dagen fra kl 12-15 i Birkebeinersenteret, (bak Mariakirken) inngang Kiwibutikken.

Det blir rolig yoga med fokus på pust, yoga og tankens kraft.

Ingen yogaerfaring nødvendig, alle kan delta.

Det er plass til 12 stykker denne dagen, så her er det bare å melde seg på snarest mulig. Prisen for kategori 1-medlemmer er satt til kr 300,-

Bindende påmelding til brystkreftsekretar@outlook.com eller på sms til 901 22 460. **Betalingsfrist 1. september.**

Medlemsmøte 13. september, kl 19

Vi inviterer til medlemsmøte i Kreftforeningens lokaler i Strandgaten.

Denne kvelden vil vi ha fokus på Rosa sløyfe-arrangementene i oktober.

Vi vil også få besøk fra Boots apotek, og de vil snakke om proteser, undertøy, behandling av arr og stråleskadet hud.

Det blir litt å bite i, og vi vil også ha en liten utlodning.

Påmelding til brystkreftsekretar@outlook.com eller på sms til 901 22 460

Revy med Marit Voldsæter 27. september



NYTT SHOW!

Nå er den mestselgende kvinnelige komikeren i humor-Norge endelig tilbake!

Marit strøk i biologi på skolen og nå har hun giftet seg med en professor i faget. Slikt blir det humor av og mye av dette får du oppleve i hennes neste forestilling. Hvorfor blir vi høyere? Er vi egentlig alle kinesere? Finn pulten din før det ringer inn til en hysterisk morsom skoledag, med Marit som assisterende lektor. I alle fag!

Erik Ulfby er tilbake som regissør denne gangen, og med seg som før, Elina Krantz er produsent.

Etter kritiker- og publikumssuksessene «Drit i å danse!», «Med ræven i fatle» og «Rett fra skrumpleveren» er det nå «Null i biologi» som gjelder!

Vi har kjøpt billetter til denne forestillingen, og hvert medlem kan få kjøpe maks 4 billetter. Billettene koster for medlemmer i kategori 1 kr. 300,- For andre er prisen kr. 490,-

For kjøp av billetter send en mail til brystkreftsekretar@outlook.com eller en sms til 901 22 460.

Her gjelder som vanlig prinsippet om «Førstemann til møllen».

Billettene blir tilsendt ved bekreftet betaling.

Felles temamøte på Vardesenteret 5. oktober, kl 19

Det blir i år felles temamøte (Kreftforeningen og Brystkreftforeningen) og kick off for Rosa sløyfe på Vardesenteret 5. oktober, kl 19.

Tema for møtet og årets aksjon er senskader. Til dette møtet er det ikke påmelding

Rosa sløyfe

Vi skal som vanlig markere oss godt i hele oktober måned.

Vi trenger hjelp til å bemanne de mange standene vi planlegger å ha på sentrene i regionen.

Vi skal i år ha stand på følgende steder:

7. oktober: Åsane senter
Lagunen Storsenter
Sartor senter
Informasjonsbussen på Torgalmenningen
14. oktober: Sletten senter
Bergen Storsenter
Oasen
18. oktober: Haukeland Universitetssykehus, 2 steder.
19. oktober: Rosa sløyfe-løpet.

Kan du tenke deg å være med og gi en hjelpende hånd en eller flere av disse dagene? Ta da kontakt med Anita Ustun på mail-adresse anitaustun@yahoo.no

Rosa sløyfe-løpet 19. oktober, kl 19

Har du lyst til å løpe/gå for brystkreftsaken? Da har du sjansen i årets Rosa sløyfe-løp. Løpet går over 7 km. Deltageravgift kr. 400, hvor kr 200,- går til formålet.

Mer informasjon om løpet og påmeldingsdetaljer finner du på ved å følge denne linken:

<https://www.rosasloyfelopet.no/bergen/>

Basar

Dato for basaren er 26. oktober. Vi starter som vanlig kl 1830.

I år blir basaren på **Hotel Ørnen**, vis-a-vis Bystasjonen.

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. Vi tar i år kr. 75 i inngangspenger. Gevinster mottas med takk.

Påmelding til brystkraftsekretar@outlook.com eller på sms til 901 22 460 innen 18. oktober.

Inngangspengene kan også vippses til Vipps 82936 (eller søk opp Brystkraftforeningen Bergen). Husk å merke med navn og arrangement.

Jubileumsfest 4. november

Brystkreftforeningen Bergen feirer sitt 25-årsjubileum med en dag og kveld med både faglig påfyll og festligheter.

Se eget vedlegg.

Just Breathe - Yogadag på Brattetaulegård 12. november

Vi inviterer til yogadag på Brattetaule gård på Radøy den 12. november fra kl 11-16.

Vi starter rolig med litt sosialt samvær fra kl 11-12 før vi har 3 timer med yoga med start kl 12. Avslutningsvis blir det en stund med frukt, te og en prat. Dette er rolig yoga med fokus på pust, yoga og tankens kraft.

Ingen yogaerfaring nødvendig, alle kan delta.

Det er plass til 12 stykker denne dagen, så her er det bare å melde seg på snarest mulig.

Informasjon om Brattetaulegård: <http://www.brattetaulegard.no/>

veibeskrivelse:

<https://www.google.no/maps/dir//brattetaule+g%C3%A5rd/@60.6428357,5.0398048,12z/data=!3m1!4m8!4m7!1m0!1m5!1m1!1s0x463d1a3cb5d17b1f:0x3b07a1ce7694c36!2m2!1d5.109844!2d60.642854>

Vi har satt prisen til kr. 400,- for medlemmer i kategori 1, og det er **bindende påmelding** til brystkraftsekretar@outlook.com eller på sms til 901 22 460. **Betalingsfrist 1. november.**

Byvandring 5. desember

Vi gjentar suksessen fra i vår, og tar turen rundt i byen vår sammen med historiker Jo Gjerstad. Denne gang holder vi oss i området i og rundt Marken.

Vi møtes ved Jernbanestasjonen kl. 1700. Pris kr. 50,-

Etter vandringen avslutter vi et sted hvor vi kan få noe varmt i koppen.

Påmelding til brystkraftsekretar@outlook.com eller på sms til 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.

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
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
Marit Paulsen	416 50 160	paulsenmarit@yahoo.no

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

Årets loddbøker er klare. Dersom du ønsker å selge lodd, er det bare å ta kontakt med Mai-Britt Værø på maivaer@online.no eller på 452 56 395, så sender ut hun bøker.

Pengene for bøkene kan betales inn på foreningens vanlige konto. Det er da viktig å **merke innbetalingen med nummeret på loddbøkene.**

Selve loddboken kan returneres til Mai-Britt, eller den kan leveres i Kreftforeningen sine lokaler i Gågaten (også mulig å legge fra seg kontanter der).

Er det noe du lurer på i forbindelse med loddbøkene? Mai-Britt har svaret.

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.

Beløpet kan også vippses til Vipps 82936 (eller søk opp Brystkreftforeningen Bergen). Husk også her og merke med navn og type arrangement.

Styresammensetning i 2017

Funksjon	Navn/adresse	Telefon (p) Mobil	E-post
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 Kjøsnæs Rosenbergs gt. 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

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

Brystkreftforeningen har inngått avtale med treningssenterkjeden Nr 1 Fitness. Under finner dere informasjon om lokasjon, priser og tilbud.

Om NR 1 FITNESS

Nr 1 Fitness ble stiftet i 2008, og har i dag 5 fullskala sentre i Fyllingsdalen, Åsane, Landås, Osterøy og Voss. Sentrene er døgnåpne og det holdes åpent 365 dager i året. Sentrene har et vidt spekter av gruppetreningstimer, i tillegg til egentreningsmuligheter. For de som kun ønsker å drive egentrening, finnes det også to Nr 1 Fitness Express sentre, lokalisert i Sandviken og på Sotra. På Sotra finner man i tillegg Mylife livsstilsenter, et senter som er tilpasset de helt utrente.

PRISER

Ordinær pris ved Nr 1 Fitness fullskala senter er kr. 399,- pr måned. Det tilkommer også et gebyr på kr. 250, for nøkkelkort til sentrene. Dette er et engangsbeløp. Man kan da trene fritt på samtlige fullskala sentre, samt Express sentrene.

Ved Mylife livsstilsenter er månedsprisen kr. 499,- pr måned. I tillegg til nøkkelkortet på kr. 250,- tilkommer det her et innmeldingsgebyr på kr. 1100,-. Er man medlem her, kan man også trene på samtlige Nr 1 Fitness sentre.

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. 100,-. Månedspris vil da bli kr 249,- ved fullskala sentrene, og kr. 349,- ved Mylife livsstilsenter. **For å få benytte seg av Brystkreftforeningens tilbud, må dere vise kvittering for sist innbetalte medlemskap når dere melder dere inn. NB! Tilbudet gjelder ved tegning av 12 måneders medlemskap.**

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 boblebad, badstu og steam bad, samt sofagrupper og egne private dusjer. Man vil få 20 % rabatt på alle behandlinger ved Nr 1 Fitness Spa og velvære, og 20 % rabatt hos Ju & Me Hårdesign, som er plassert i samme etasje. Man vil også få 15 % rabatt på PT-pakker (Personlig Trener), samt rabatter på leie av Nr 1 Fitness sin eksklusive hytte på Geilo. Relax avdelingen kan også leies til private arrangement.

Mer informasjon om de ulike sentrene finner dere på linkene under.

Nr 1 Fitness: <http://www.nr1fitness.no> Mylife livsstilsenter: <http://www.mylif norge.no/>

Nr 1 Fitness Spa og Velvære: <http://www.spa.nr1fitness.no/>

For mer informasjon, vennligst ta kontakt på tlf: 55 16 57 00, eller send en mail til post@nr1fitness.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 sentret.

Mvh Christine Alvøen Daglig leder Nr 1 Fitness, avd. Fyllingsdalen