



Velkommen til aktiviteter våren 2018

*Innhold: Fysiske aktiviteter
Årsmøte 12. februar på Vardesenteret kl 19
Krafftak mot kreft
Felles temamøte på Vardesenteret 8. mars
Lørdagstur til Fløyen 14. april
Byvandring 24. april
Sommertur til Danmark 20.-22. mai
Familedag på Sætegården 26. mai
Litt om høsten*

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 beskjed til Elisabeth Kjøsnes på følgende epostadresse brystkreftsekretar@outlook.com

Dersom du får dette per 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 å ikke 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 støttemedlemmer kalles medlemmer i kategori 2.

Vi minner om vår nye hjemmeside, og håper mange tar turen innom. 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, husk å nevne 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. 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 treningssenterets 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. 100 pr måned for medlemskategori 1 (tidligere hovedmedlemmer), 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 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. Hver trening avsluttes med sosialt samvær.

Det koster 399 kr/mnd, det vil si at dere har tilgang på treningscenteret 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.

Årsmøte på Vardsenteret 12. februar kl 19.

Se vedlagt invitasjon og dagsorden.

Krafttak mot Kreft 2017 i Bergen

Se oppslag i dagspressen.

Felles temamøte på Vardesenteret 8. mars, kl 18

Vi arrangerer et felles temamøte med tema «Gode levevaner når kreften rammer»

Foredragsholder er Anita Helland.

Det blir servering av frukt, kaffe og te, og det blir god tid til spørsmål.

Byvandring på Sydnes 24. april, kl 17.

Vi tar igjen turen ut i vår vakre by sammen med Jo Gjerstad. Denne gangen går vi på Sydnes, og vi møtes ved Johanneskirken kl 17.

Det koster kr. 50,- per person, og påmelding sendes til epostadresse brystkreftsekretar@outlook.com eller sms til 901 22 460.

Lørdagstur på Fløyen 14. april, kl 12

Vi møtes på øvre stasjon kl 12, og avtaler der hvor vi går videre. Dette kommer an på hvor mange vi er, hvor folk ønsker å gå, og hvor lang tur vi ønsker. Er vi mange kan vi jo også dele oss i ulike grupper, alt etter form og ønske om rute.

Påmelding til brystkreftsekretar@outlook.com eller på sms til 901 22 460 innen 10. april.

Familiedag på Sætregården 26. 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 spise. Det blir salg av is og kaffe.

Påmelding innen 29. april 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.

Tur til Danmark 20.-22. mai

Årets sommertur blir tur med båten til Danmark. Turen blir denne gangen kun for medlemmer, men for begge medlemstyper.

Påmeldingsfrist 1. april. Det blir sendt ut faktura, og påmelding er gyldig når betaling er mottatt.

Meld deg på til brystkreftsekretar@outlook.com

eller på sms til 901 22 460.

Se eget skriv for mer informasjon.

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 Bahun	909 90 353	ebahun@online.no
Marit Paulsen	416 50 160	paulsenmarit@yahoo.no
Anita Üstün	408 43 908	anitaustun@yahoo.no

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.

Litt om høstens aktiviteter

Vi skal som vanlig ha markering av Rosa sløyfe, og vi ber dere allerede nå ha i tankene at vi trenger medlemmer som har anledning og lyst til å være med og stå på stand et par timer.

Den årlige basaren vil som vanlig finne sted i slutten av oktober, også i år på Hotel Ørnen.

Vi jobber dessuten med å få i stand en kveld med revy, teater, eller konsert.

Styrets sammensetning for 2018 vil bli klar etter valg på årsmøtet den 12. februar.

Informasjon om det nye styret vil da bli lagt ut på hjemmesidene våre.

Hjemmesiden vår er: www.brystkreftforeningen-bergen.com

mobilnr 901 22 460

Facebook-siden er Brystkreftforeningen Bergen

Hilsen styret i lokalforeningen

Tilbud til medlemmer i **nr1 fitness** 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 det fremvises underskrevet og stemplet bekreftelse fra sekretær i foreningen.**
NB! Tilbudet gjelder ved tegning av 12 måneders medlemskap.

Gullmedleskap

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