

# PROGRAM- OG INFORMASJONSHEFTE – 2020



## Brystkreftforeningen

Etablert i 1992. Foreningen har 61 lokalforeninger med ca. 14.500 medlemmer. Foreningen utgir 4 ganger i året medlemsbladet Athene, som Brystkreftforeningens eget informasjonsorgan.

Brystkreftforeningen Asker og Bærum ble stiftet 18. februar 1992 og har i dag ca. 500 medlemmer.

## Formål

Lokalforeningens oppgave er å gi hjelp og støtte til medlemmene ved å:

- drive likepersonsarbeid
- gi oppdatert informasjon om aktiviteter lokalt til medlemmer og likepersonstjenesten
- arrangere temamøter, kurs, fysiske aktiviteter og sosialt treff
- drive informasjonsarbeid og representere Brystkreftforeningen i lokalmiljøet
- delta i Rosa sløyfe-aksjonen og eventuelt andre aksjoner i samarbeid med Kreftforeningen
- ta opp saker overfor Hovedstyret som har interesse for Brystkreftforeningens arbeid mot sentrale myndigheter

## Styret vil gjerne motta flere e-postadresser

Send denne informasjonen til vår e-post: [askerbaerum@brystkreftforeningen.no](mailto:askerbaerum@brystkreftforeningen.no)

Disse blir brukt til å videresende informasjon vi mottar om møter/foredrag.  
Invitasjoner til våre møter/arrangementer vil bli sendt med posten som tidligere.

Du kan også bli med i vår lukkede Facebookgruppe: [Brystkreftforeningen Asker og Bærum](#)

## Glem heller ikke Grasrotandelen!

Alle som tipper via Norsk Tipping, kan velge en forening som får 5% av innsatsen til frivillig arbeid, som er grasrotandelen. Vårt organisasjonsnavn og nr. er: **Brystkreftforeningen Asker og Bærum - 995 716 321**

## Program for 2020:

Tirsdag	11.02.20	kl. 18:00	Årsmøte med foredrag
Onsdag	22.04.20	kl. 18:00	Vårsmøte – foredrag med Per Anders Nordengen
Lørdag	09.05.20	kl. 12:00	Guidet omvisning Botanisk Hage + lunsj
Onsdag	10.06.20	kl. 18:00	Båttur med Rigmor + tapas
Lørdag	29.08.20	kl. 12:00	Guidet omvisning Asker Museum + lunsj
Tirsdag	15.09.20	kl. 18:00	Høstmøte – foredrag med Odd-Cato Kristiansen
Oktober			Rosa Sløyfe aksjon
Torsdag	19.11.10	kl. 18:30	Julemiddag på Thon Hotel Oslofjord



## PÅMELDING TIL ANNES MOBIL 936 12 269 - SMS ELLER RING

### Kafetreff kl. 18-20, Elias Smiths vei 7, Frivilligsentralen i Sandvika

**Mandager: 6/1, 3/2, 2/3, 4/5, 8/6, 7/9, 5/10, 2/11 og 7/12**

Ingen påmelding, lavterskel, enkel servering, gratis. Ta gjerne med håndarbeide.

### Styret 2020:

Leder	Negesti Oppegaard	952 66 215	noppegaard@danfoss.com
Nestleder/sekretær	Anne G. Graff	936 12 269	a-gra2@online.no
Kasserer	Karin Hetland	971 88 769	karin.hetland@gmail.com
Styremedl.	Shilpu S. Bergersen	952 26 479	shilpusharma@hotmail.com
Varamedl.	Inger Engen	906 76 197	ingerengen46@gmail.com
Revisor	Elin Helene Fjellberg	913 72 909	elifjeld@@online.no

### Valgkomitéen:

Heidi Gromstad	911 45 108	heidi.gromstad@gmail.com
Hanne Teiler- Jonsen	970 61 104	hatejo@online.no
Gundhild H. Torgersen	928 11 192	gunhilde.h@online.no

### Likepersoner:

Inger Hasle	951 46 893	i.hasle@online.no
Lise Høie	922 00 838	lise.hoie@gmail.com
Kristin K. Addison	975 01 527	kkaddison@outlook.com
Kari Eliassen	413 12 871	k-eliass@online.no
Randi Sivertsen	900 88 018	randsiver@online.no
Ingrid Bjørg Vattekar	957 69 530	ingrid@vattekar.no
Randi Sivertsen	900 88 018	randsiver@online.no
Negesti Oppegaard	952 66 215	noppegaard@danfoss.com
Kristina E. Diseth	411 64 819	kristina.diseth@gmail.com (permisjon)

### Under 45:

Terese Lie 954 83 491 terese\_lie@hotmail.com

**Treff på Peppes Pizza, Jernbanetorget den 12. i hver måned.** Ingen påmelding, men gi gjerne beskjed.

Lukket Facebook gruppe: Brystkreftforeningen Oslo og Akershus / Under 45 (adm. Gry Helen Talle)

**Brystkreftforeningen Asker og Bærum, e-post: [askerbaerum@brystkreftforeningen.no](mailto:askerbaerum@brystkreftforeningen.no) – org.nr. 995 716 321**

**Lukket Facebook gruppe:** Brystkreftforeningen Asker og Bærum

## SUBSIDIERTE TRENINGSTILBUD 2020

Nedenfor finner dere tilbud hvor lokalforeningen har inngått avtale og subsidierer økonomisk for våre medlemmer. Priser, påmelding og annen informasjon får dere hos de enkelte tilbydere.

### Bassengtrening – Henie-Onstad Seniorsenter, Sonia Heniesvei 12, Høvik

Det startes opp igjen etter sommerferien. Kurs mandager og torsdager i varmtvannsbasseng. Hver termin går over ca. 15 kursuker. Ta gjerne kontakt for en prøvetime.

Vigdis Fenes er fagutdannet instruktør og spesialisert på lymfe. Her får du styrke- og kondisjonstrening.

Mer info om oppstart/priser: Vigis Fenes, 996 40 433, vifenes@hotmail.com



### Yoga – Anahat yoga i Asker, Knud Askers ei 26B, Asker

Anahat yoga i Asker har mange forskjellige yogakurs. Det mest populære har vært Pust og avspenning. Dere kan kjøpe for 3 mnd (tren så mye du vil) eller kjøpe klippekort (10 klipp) for å prøve ut forskjellige kurs.

Mer info om tider/priser: Semiramis Slipher, 412 56 360, semiramis.slipher@gmail.com



### Yoga – Lillesommerschieldyoga, Otto Sverdrupsvei 9, Sandvika – NYHET!!

Lille Sommerchield har arrangert Rosa Sløyfe yoga 2 år på rad. Pågangen har vært stor så vi har inngått et samarbeid så hun kan holde kurs for oss i Sandvika.

Hun holder samme type kurs for Brystkreftforeningen Oslo.

Tordager kl. 1230 – 1400 Pranahuset - oppstart 16. januar.

Mer info om påmelding/priser: Lille Sommerschield, 928 36 333, lille.sommerschield@gmail.com

### Ditt Pusterom, Kirkeveien 59C, Haslum – NYHET!!

Dette er et unikt senter som tilbyr avspenning/restituering/trening på motoriserte bevegelsesbenker. De har også et bredt utvalg av kurs innen yoga og chi gong etc.

Mer info om påmelding/priser: 47 34 27 34, www.dittpusterom.no

### Bevegelsesglede

Hver onsdag (ikke skoleferier):

**ASKER – dagtid (vinterhalvåret oktober – mars):**

**Oppmøte:** kl. 11:00 - Semsvannet rundt, ca. 5 km og bruker ca. 1 time

**Møtested:** Utfartsparkeringen, øverste plata

**Utstyr:** Ta med vann, piggsko og eventulet staver  
NaKuHel har åpen kafe

**Kontaktpr.:** Heidi Gromstad – 911 45 108



**BÆRUM – ettermiddag/kveld:**

**Oppmøte:** kl. 18:00 Kadettangen – brua over til Kalvøya (sommerhalvåret april – sept.)

kl. 18:00 Tennis hallen på Rykkinn (vinterhalvåret oktober – mars)

Begge turer har en varighet på ca. 1 time

**Utstyr:** Ta med vann, piggsko, sitteunderlag og eventulet staver

**Kontaktpr.:** Negesti Oppegaard, 952 66 215

### Bildeterapi, Sandvika videregående skole – NYHET!!

Prøv et «kreativt» pusterom som en avkobling. Dette er en behandlingsform som anvender skapende arbeid med bilder som kommunikasjon i en terapeutisk relasjon. Ikke nødvendig med tegneferdigheter.

**Tirsdager kl. 18 – 20, oppstart 7. januar – 9. juni – fullt mulig med dropp in.**

Mer info om påmelding/priser: Cathrine Fuglesang, 905 69 879

## Diverse nyttig kontaktinformasjon:

**Kreftkoordinator Asker:** Anne Eriksen - 982 64 460 / [anne.eriksen@asker.kommune.no](mailto:anne.eriksen@asker.kommune.no)  
**Kreftkoordinator Bærum:** Eli Marie Fossum - 477 57 268 / [eli.fossum@baerum.kommune.no](mailto:eli.fossum@baerum.kommune.no)  
**Kreftkoordinator Hurum:** Karianne Utgaard Bøhn – 469 45 910 / [kabohn@rkn.no](mailto:kabohn@rkn.no)

**Brystkreftforeningen:** 21 49 24 79 - [post@brystkreftforeningen.no](mailto:post@brystkreftforeningen.no) / [www.brystkreftforeningen.no](http://www.brystkreftforeningen.no)

**Kreftlinjen:** 800 57 338 - [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) / [kreftlinjen@kreftforeningen.no](mailto:kreftlinjen@kreftforeningen.no)

**Vardesenteret:** 974 00 440 – Radiumhospitalet og Ullevål - [ous@vardesenteret.no](mailto:ous@vardesenteret.no)

**Montebellosenteret:** 62 35 11 00 [www.montebellosenteret.no](http://www.montebellosenteret.no) Husk rekvisisjon fra fastlegen.

**Pusterommene:** [www.pusterommene.no](http://www.pusterommene.no)/.....(sett navnet til sykehuset)  
Bærum Sykehus 67 50 24 23, Radiumhospitalet 22 93 42 55, Ullevål 23 02 66 16, Drammen Sykehus 32 80 31 98

### Kolsås Fysioterapi, Keth Brustad

Har bred erfaring og utdanning vedrørende lymfødem.

Brynsveien 96, 1352 Kolsås - Tlf.: 67 13 95 01, mail: [post@kolsaasfysioterapi.no](mailto:post@kolsaasfysioterapi.no)

### Asker Helsesenter, Hilde Omdal Petersen

Tilbyr komplett fysikalsk lymfødembehandling.

Øvre Måsen 10D, 1385 Asker - Tlf.: 66 78 28 10, [www.askerhelsesenter.no](http://www.askerhelsesenter.no)



Fører et bredt utvalg fra ledende leverandører innen spesial BH'er og badetøy, armstrømper, egne prøverom, faglig kompetanse, taushetsplikt.

Du finner oss her: Leif Tronstads plass 6, Sandvika, tlf.: 67 55 19 00, e-post: [vitus.sandvika@apotek.no](mailto:vitus.sandvika@apotek.no)



Fører proteser fra alle de store leverandører, og har et godt utvalg innen undertøy og badetøy.

Våre medarbeidere har lang erfaring. Vi hjelper deg gjerne med tilpasning i vårt flotte prøverom. Ring for timebestilling.

Du finner oss her: Frøytunveien 2, Bekkestua, tlf.: 67 52 58 68, e-post: [post@bandagist1.no](mailto:post@bandagist1.no)

Brystkreftforeningen Asker og Bærum, e-post: [askerbaerum@brystkreftforeningen.no](mailto:askerbaerum@brystkreftforeningen.no) – org.nr. 995 716 321

Lukket Facebook gruppe: Brystkreftforeningen Asker og Bærum