

Velkommen til aktiviteter våren 2020

- *Aquagym i Terapibassenget på Haukeland, tirsdager kl 19-20*
- *Day retreat 19. januar*
- *Årsmøte 10. februar på Vardesenteret kl 18.30*
- *Huseklepp arena, åpen dag 16. februar*
- *Krafttak mot kreft*
- *Hudpleiekurs med Mary Kay 12. mars*
- *Velværehelg på Panorama Hotel på Sotra 27.-29. mars*
- *Byvandring 29. april*
- *Familiedag på Sættregården 9. mai kl 14-17*
- *Blomsterbinding på Toppe Gartneri, 13. mai, kl 20-22.*
- *Sommertur til Spania 8.-15. juni*
- *Litt om høsten*

- *For de under 45*

- *Fysiske aktiviteter*

Aquagym i terapibassenget på Haukeland.

Vi starter opp igjen vårt populære tilbud med aquagym tirsdager fra kl 19-20. Denne våren setter vi opp to kurs.

Første kurs starter tirsdag 7. januar og går frem til 31. mars med opphold i skolens vinterferie (uke 9).

Det blir også satt opp et kurs med start 14. april som går frem til 16. juni.

Det er 20 plasser på hvert kurs, og her gjelder førstemann til møllen.

Påmelding på mail til brystkreftsekretar@outlook.com

eller på sms til 901 22 460

Vi understreker at det er **bindende påmelding**, og at plassen må betales ved tilsendt faktura før kursstart.

Day retreat i Hot Yoga sine lokaler i gamle Eidsvåg fabrikker.

Søndag 19. januar, kl 10-16.

Sammen med Vibekke Fausa fra Juicyful arrangerer vi en dag for deg som ønsker å gi næring til kropp, sjel og sinn. Her får du erfare hva som gjør deg godt slik at dette kan være din guide inn i din hverdag.

10:00 - 12:30 Unplug - Vi utforsker hvilen og det som gir oss energi

12:30 - 13:30 Vi nyter en smakfull & nærende vegetar lunsj

13:30 - 16:00 Restore - Vi erfarer og ser nærmere på hva som gjør oss godt

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

Pris for medlemmer av Brystkreftforeningen Bergen er kr 500,-

Hvem passer denne dagen for?

- For deg som ønsker å lære hvordan du kan bruke yoga, pust og meditasjon for å nære og styrke din energi
- For deg som ønsker å lære teknikker som kan hjelpe å finne ro når det stormer rundt deg
- For deg som ønsker å lære en praksis som støtter og gir deg energi i mørketiden
- For deg som ønsker å lære hvordan du bedre kan balansere din energi-konto

Årsmøte på Vardsenteret 10. februar kl 18.30

Se vedlagt invitasjon og dagsorden.

Fotball-aktiviteter i Huseklepp Arena søndag 16. februar

Søndag 16. februar kl 12, og i ca 3 timer, inviterer vi til fotball-aktiviteter for familier med barn i skolealder i Huseklepp Arena. Vi håper mange vil benytte sjansen til en stund med aktiv familiemoro. Vi serverer mat og drikke, og kanskje dukker det opp noen overraskelser.

Pris kr. 100,- pr. familie. Påmelding på mail til

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

Påmeldingsfrist 1. februar.

Krafttak mot Kreft 2020

Se oppslag i dagspressen.

Hudpleiekurs 12. mars, kl 17 og kl 19

Nordre Gommershaugen 4, 5254 Sandsli

Du er hjertelig velkommen på en velærestund med top 5 global produkter fra Mary Kay - Du får silkehender og -lepper, samt får prøve det siste innen hudpleie, samt enkel make- up.

PS: alle får en gratis makeup - veiledning i ettertid.

På hvert av disse hudpleiekursene er det plass til 8 personer, så her er det ingen grunn til å nøle med å melde seg på.

Det vil være likeperson til stede på begge kursene.

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

Velværehelg på Panorama hotell på Sotra

27.-29. mars

Se eget vedlegg

Byvandring 29.april, kl 18

Tradisjonen tro leder Jo Gjerstad oss i vårens byvandring. Denne gang møtes vi ved Sandvikskirken kl 18, og går over Rothaugen, via Ladegårdsgaten mot Stølen.

Pris kr. 50,- pr. person. Påmelding til brystkreftsekretar@outlook.com eller på sms til 901 22 460 innen 25. april.

Familiedag på Sætregården 9. 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 8. 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.

Blomsterbinding på Toppe Gartneri 13. mai, kl 20-22

Vi gjentar suksessen fra adventstiden og møtes på Toppe Gartneri for en koselig stund i et veritabelt blomsterhav. Her kan vi lage flotte dekorasjoner til 17. mai, prate og kose oss.

Påmelding til brystkreftsekretar@outlook.com eller på sms til 901 22 460 innen 6. mai.

Egenandel på denne aktiviteten er kr. 150,- pr. person.

Sommertur til Salou i Spania 8.-15. juni

Se eget vedlegg.

Åpent kontor

Vi fortsetter med åpent kontor på Engen 20. Der kan du stikke innom for en prat, en kaffe-/tekopp, og noe å bite i. Vi er der på følgende datoer og klokkeslett:

16. januar, kl 11-13

30. januar, kl 18-20

13. februar, kl 11-13

27. februar, kl 18-20

12. mars, kl 11-13

26. mars, kl 18-20

23. april, kl 11-13

7. mai, kl 11-13

28. mai, kl 18-20

Vi minner om vår hjemmeside, vår Facebook side, og vår lukkede Facebook-gruppe, og håper mange tar turen innom. Du finner oss på:

www.brystkreftforeningen-bergen.com

<https://www.facebook.com/BrystkreftforeningenBergen/>

<https://www.facebook.com/groups/1052613791587127/>

Aktiviteter for gruppen under 45

Det blir møter/treff på kontoret, Engen 20, kl 18, på følgende datoer:

- torsdag 9. januar
- torsdag 20. februar
- torsdag 2. april
- torsdag 7. mai
- torsdag 18. juni

Vi går og spiser på Escalon den 7. februar. Her blir det en egenandel på kr. 250,- pluss betaling for det du drikker.

Som sommeraktivitet har vi veldig lyst til å finne et show/teaterstykke vi kan gå på. Dato og detaljer kommer vi tilbake til på nyåret.

Påmelding til treffet på Escalon gjøres til Anita Üstün på mail anitaustun@yahoo.no

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. 900,- 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. 900,- 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. 150 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 900 kroner fra foreningen hver 6. måned mot fremlegging av kvittering for betalt beløp.

Aktiv 365

Vi har et nytt treningstilbud hos Aktiv 365. **Se eget vedlegg.**

Her er opprinnelig pris pr. mnd. Kr 549,- Senteret sponser hovedmedlemmer med kr. 150,- pr. mnd., det samme gjør foreningen. Da ender månedsprisen på kr. 249,-

Det sponsede tilbudet gjelder medlemmer i kategori 1 (hovedmedlemmer), og det kreves bekreftet medlemskap for å kunne benytte seg av dette.

Bekreftelse fås ved å kontakte brystkreftsekretar@outlook.com eller på sms 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.

Har du fått ny mail-adresse? Har du flyttet? Vær snill å melde fra om den nye mail-adressen/adressen.

Det hender vi får tilbud på teaterbilletter, konsertbilletter osv. hvor vi må svare fort. Dette vil da kun bli sendt ut pr. mail, lagt på FB-siden vår og hjemmesiden.

Vi oppfordrer derfor alle som har mail-adresse om å gi oss beskjed om dette, slik at dere ikke går glipp av tilbud fra oss.

Foreningen har likepersoner som kan kontaktes ved behov:

Hildborg Mandiussen	995 20 490	mandiussenhildborg@gmail.com
Edel Johannessen	911 28 110	brystkreftekasserer@outlook.com
Marianne Michaelsen	481 28 325	marianne.michaelsen@online.no
Eli Øvretvedt	924 55 439	elima@live.no
Marit Paulsen	416 50 160	paulsenmarit@yahoo.no
Birgitte Harris	452 18 615	birgitte.harris@hotmail.com
Eldfrid Vågane	930 02 152	eldfrid.vaagane@techconsul.no
Eli Færeveag Jacobsen	926 80 559	elihjemme@gmail.com
Norma Syse	481 50 449	norma.syse@gmail.com
Grethe Myking	905 46 096	gtmyking@hotmail.com

Likepersoner under 45:

Anita Üstün	408 43 908	anitaustun@yahoo.no
Hanne Bjørke	918 35 131	Hanne75bjorke@gmail.com

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.

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

Styrets sammensetning for 2020 vil bli klar etter valg på årsmøtet den 10. februar.

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

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

**Vi minner om kontoret vårt med adresse
Engen 20, 5011 Bergen.**

Hilsen styret i lokalforeningen

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

Brystkreftforeningen Bergen har inngått sponsoravtale med treningssenterkjeden Nr1 Fitness. Under finner dere informasjon om lokasjon, priser og tilbud.

Om Nr1 Fitness

Nr1 Fitness ble stiftet i 2008, og teller i dag hele 26 sentre lokalisert i Hordaland, Telemark, Aust-Agder og Budapest! I Hordaland har Nr1 Fitness sentre i/på Fyllingsdalen, Åsane, Landås, Lindås, Austrheim, Voss, Sotra, Bjørge, Nordnes, Fanatorget, Sandviken, Mathopen og Osterøy.

De fleste sentrene er døgnåpne og det holdes åpent 365 dager i året. Nr1 Fitness har fullskalacentre, med et vidt spekter av gruppetreningstimer, livsstils- og vektreduksjonskurs, barnepass, bemannet resepsjon, PT-tjenester, kurs og aktiviteter. For dem som kun ønsker egentrening finnes det xpress sentre, hvor du får det du måtte behøve av styrke- og kondisjonsapparater.

Priser

Ordinær pris ved Nr1 Fitness er per 01.06.18 kr 399,- pr måned. I tillegg tilkommer det et årlig administrasjonsgebyr på kr 250. I ditt medlemskap kan du trene på samtlige Nr1 Fitness sentre, delta på gruppetimer og benytte deg av barnepass. Ev kurs og PT-tjenester vil være tilleggstjenester man kan velge å kjøpe utenom.

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. 150,- Med prisene som gjelder per 01.06.18, vil du da betale kr 199,- per måned.

For å kunne benytte deg av denne avtalen må du som medlem ta kontakt med

Brystkreftforeningen på sms **901 22 460** eller på mail **brystkreftsekretar@outlook.com**, for å få tilsendt underskrevet og stemplet bekreftelse på at du har rett type medlemskap. Dette vil du få tilsendt i posten, og du må ta dette med på treningssenteret som dokumentasjon.

NB! Tilbudet gjelder ved 12 mnd bindingstid.

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 badstu og steam bad, samt sofagrupper og egne private dusjer. Man vil få 20 % rabatt på alle behandlinger ved Nr1 Spa & Frisør, 15 % rabatt på PT-pakker (personlig trener) og gratis kroppsanalyse på medisinsk vekt hver måned. Relax avdelingen kan også leies til private arrangement.

Mer informasjon om de ulike Nr1 Fitness sentrene finner du på www.nr1fitness.no.

Informasjon om Nr1 Spa & Frisør, samt gullmedlemskap finner du på www.nr1spa.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 Nr1 Fitness sentret.

Mvh

Christine Hille Alvøen

Daglig leder

Nr1 Fitness Norge

Treningsavtale Aktiv365 for medlemmer i Brystkreftforeningen Bergen



aktiv
365
- trening og spa

Pris
399,-/mnd
Sponsing
150,-/mnd

- Tilgang til 9 sentre.
- Åpent 05-24, 365 dager i året.
- Kondisjon og styrketrening.
- 150 gruppetimer i uken.
- Barnepass (6 uker – 9 år)
- Svømmebasseng.
- Velværeavdeling.
- Tennis og squash.

Startkostnad kr 450 inkluderer nøkkelkort,
adm.kostnad en time med Personlig Trener
og Kroppsanalyse. 12 måneders medlemskap.

**Paradis – Sandsli – Straume - Arna –
Møhlenpris - Søreide - Kokstad- Kråkenes – Os**
Kontakt: Ulf Hiis Bergh (ulf@aktiv365.com, 934 00 177)



993641111

Vil du gi din støtte til BRYSTKREFTFORENINGEN BERGEN?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. 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 BERGEN.

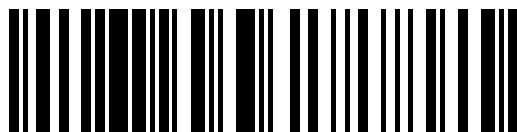
For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinnersjansje reduseres. Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago. Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send **Grasrotandelen 993641111** til **2020**

For mer informasjon se www.norsk-tipping.no *For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



32774993641111

Tur til Salou 8. – 15. juni -20

Salou har i de siste årene etablert seg som en populær by for solhungrige fra hele Europa, noe som gjør at den hyggelige kystbyens befolkning øker betraktelig i sommermånedene. Salou ligger midt i hjertet av Costa Dorada, med kort avstand til severdigheter som fjellkjeden Montserrat, vinregionen Priorat, den pulserende storbyen Barcelona og sjarmerende Sitges. På Costa Dorada kan man nyte rundt 300 soldager i året og denne kysten har skryte av noen av de flotteste strendene i Spania.

Salou har det vi forbinder med en ferieby – flotte strender, hyggelige kafeer og restauranter som serverer deilig middelhavskost, og masse spennende forretninger med fordelaktige priser. Byen er kjent for sin lange strandpromenade dekorert med frodige palmer og sine eksklusive villaer.

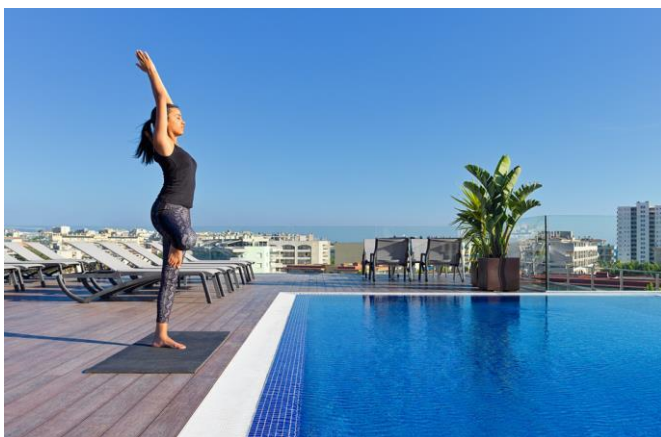
Flyruten

Vi flyr med direktefly fra Bergen til Barcelona. Avgang Flesland på formiddagen 8. juni og retur fra Barcelona 15. juni om morgenen.

Hotel H10 Vintage Salou

Hotellet vårt er et bra 4-stjerners hotel med god beliggenhet, kun 450 meter fra den lange sandstranden i Salou. Hotellet har 312 moderne og fine rom med balkong, TV, safe og gratis WiFi. Området rundt har gode fasiliteter for sykkelturer og hotellet tilbyr treningsrom, stort bassengområde, takterasse med bar og basseng samt møtefasiliteter.





Utflukter og aktiviteter

Du bestemmer hvilke utflukter du ønsker å være med på. Noen trives med å oppleve mest mulig når de er på ferie, mens andre koser seg best ved bassengkanten, går på shopping, opplever spennende spisesteder eller ligger på stranda. I løpet av denne uka vil vi tilby forskjellige utflukter som du kan melde deg på.

Yoga

Vi har med oss vår egen Birgitte og det blir Yoga som passer for enhver.

Frivillig utflukt til Sitges, med vingårdbesøk

Vi tilbyr en tur til den sjarmerende fiskerbyen Sitges med et stopp på en kjent vingård med lang historie. Turen dit tar cirka en halvtime. Vingården ligger på området som en gang var «Via Augusta», eller «Romans handelsvei», veien som knyttet Roma til de viktigste middelhavsbyene. Siden begynnelsen av 80-tallet har vingården produsert vin og vineddik av ypperste kvalitet, godt kjent blant verdens mesterkokker.

Turen fortsetter til Sitges som også er en stolt kystby med sin spesielle strandpromenade og flotte strender. Sitges er en intim og veldig populær by å besøke. Den smykker seg med årlige filmfestivaler og karneval. Med sine smale gater og hvitkalkede bebyggelse, er dette en av de vakreste byene langs Costa Dorada. Restauranter og kafeer, shopping av ypperste klasse, kunstgallerier og folkeliv – her vil du trives med noen timer på egenhånd.

Frivillig utflukt til Barcelona

Barcelona er Catalonias øyensten og en by man ikke kan gå glipp av – her står severdighetene i kø.

Plaza Espanya, konstruert for verdensutstillingen i 1929, høyden Montjuic, hvor mange av anleggene fra olympiaden 1992 finnes og Mirador del Alcalde hvor utsikten over hele Barcelona er storslått. Sightseeingturen vår fortsetter mot Via Laietana, den store gaten som

deler gamle Barcelona og er byens sentrum med Plaza Catalunya og den kjente spasérgaten Las Ramblas.

Gled deg til Passeig de Gracia med noen av byens vakreste byggverk - Casa Amatller av Puig i Cadafalch, Casa Lleó Morera av Domenech i Muntaner og selvfølgelig Gaudí's Casa Batlló og La Pedrera. Siste stopp før lunsj er på Sagrada Familia, Gaudí's uferdige kirke og Barcelonas mest kjente landemerke. Rundturen ender opp i sentrum av Barcelona, hvor vi spiser lunsj på en hyggelig restaurant. Så blir det litt tid på egenhånd før vi returnerer til Salou utpå ettermiddagen.

Frivillig utflukt til Montserrat

“Montserrat” betyr “taggede fjell (som et sagblad)” på katalansk. Navnet beskriver den særegne delen av bergformasjonen, som er synlig på lang avstand. Fjellet består av rosa konglomerat, en form av sedimentære bergarter, og dette området er populært for klatrere. Turen opp til Montserrat tar omtrent en time, og på veien kjører vi gjennom vin- og cavaregionen Penedes. Vel fremme blir det mulighet til å besøke det gamle klosteret hvor den berømte fargede Madonnaen befinner seg. Kanskje får vi oppleve guttekoret som ofte opptrer i kirken. Etter besøket blir det lunsj på restauranten Vinya Nova, før vi returnerer tilbake til Salou.

Turpris Kr 8 500,- pr person

Prisen inkluderer: Direktefly Bergen – Barcelona t/r med Norwegian Flyavgifter, 1 stk innsjekket bagasje på flyreisen

Buss mellom flyplass og hotell t/r

7 netter i dobbeltrom på Hotel H10 Vintage

6 frokoster på hotellet

7 middager på hotellet inkl. 1 glass vin og vann

Turistskatt, tips, likeperson fra Brystkreftforeningen og reiseleder fra Norsk Tur

Utflukt til Montserrat, inkl. lunsj. Denne utflukten er inkludert i turprisen.

Tillegg: Enkeltrom kr 2 100,- pr person

Frivillige utflukter (forhåndspåmelding):

Barcelona, inkl. lunsj kr 990,- pr pers.

Sitges og vingård, inkl. vinsmaking og lunsj kr 990,- pr pers. (Det er forbehold om nok påmeldte på utfluktene. Prisene er basert på min. 20 deltakere.)

For påmelding innen **31.03.2020 brystkreftsekretar@outlook.com**
sms 901 22 460 og mer informasjon:



Velværehelg for Brystkreftforeningen Bergen på Panorama Hotell og Resort 27.-29. mars 2020



Panorama Hotell og Resort er et moderne fjordhotell i **havgapet på Sotra**, bare 45 minutters kjøretur fra Bergen sentrum. Her skal vi nyte lekker **lokal mat** i restauranten, benytte oss av velværefasilitetene og ha en flott helg sammen. Hvile, avslapping og velvære, logge oss av hverdagen, og ha noen dager med egenpleie for hode og kropp.

Fredag

15.30-16.30 yoga. Du trenger ingen forkunnskaper, øvelsene tilpasses den enkeltes fysiske behov. Alle øvelsene er liggende Dette vil passe for alle. Instruktør er Birgitte Harris. Fint om du tar med yogamatte og to tepper

Vi samles kl 1700 til velkommen og en kopp kaffe /te

17.15 Oddny Miljeteig og Kjersti Mjør kommer og deler med oss fra boken Hjartebank, Oddny Miljeteig si livshistorie, både sjukdom og anna.

20.00 Middag

Lørdag

Frokost

Etter frokost legger vi opp til aktiviteter som Yoga med Birgitte Harris, en morgen-økt som er litt mer fysisk, uten at den er krevende. Ingen stående øvelser, alle er liggende eller sittende.

Ut på tur i det flotte kystlandskapet,

<https://www.panoramahotell.no/no/aktiviteter/ferie-fritid/fjellturer-og-vandring/>



Muligheter for RIB-tur om mange nok ønsker det, spayoga på ettermiddagen. Spayoga er veldig rolig, alle øvelsene er liggende. Instruktør vil gjennom berøring og bruk av eteriske oljer lede deg inn i en dypere avspenning og nytelse. Denne økten må du melde deg på, da det er begrenset antall plasser.

Eller rett og slett lade opp batteriene i **badstuen med sjøutsikt**, eller slappe av og nyte utsikten i det flotte utendørs boblebadet, slikke solen i innendørs solrom, eller trene i treningsrom med utsikt

20.00 Middag

Søndag

Frokost

Inspirasjonsforedrag

Pris pr person i dobbeltrom kr 1500, enkeltrom kr 2200,-

Ønsker du å være med fra lørdag av er prisen pr person i dobbeltrom kr 1000,- enkeltrom kr 1400,-

Dette arrangementet er kun for medlemmer. Påmelding til brystkreftsekretar@outlook.com eller på sms til 901 22 460 innen 25. januar 2020

INVITASJON TIL ÅRSMØTE 2020

Mandag 10. februar 2020, kl 1830

Sted: Vardesenteret på Haukeland Universitetssykehus

KI 1830 Uni Travel – Norsk Tur orienterer om sommerens tur til Spania.

Det blir kanskje også en tur til et julemarked i Europa.

Styret håper at både "gamle" og "nye" medlemmer har lyst og anledning til å komme.

Saker som medlemmer ønsker tatt opp på årsmøtet må være styret i hende senest 27. januar, og sendes til Marianne Michaelsen, Kollbulia 31, 5124 Morvik, eller i epost: marianne.michaelsen@online.no

- Årsmøte 2020

- Dagsorden

1. Årsberetning 2019 (blir lagt ut senere på brystkreftforeningen-bergen.com)
2. Årsregnskap 2019
3. Budsjett 2020
4. Innkomne saker.
5. Programforslag 2020
6. Valg. Valgkomiteen legger frem sine forslag på årsmøtet.

Velkommen!