



## Til alle medlemmer i Brystkreftforeningen Vestfold

Som medlem i foreningen utgjør vi sammen en forskjell for de mer enn 3.500 menneskene som diagnostiseres med brystkreft i Norge hvert år. Foreningen står sterkere når vi er mange.

Takk for at du er medlem!  
Ditt medlemskap gjør en forskjell.

### Kontakt

vestfold@brystkreftforeningen.no  
www.brystkreftforeningen.no/vestfold  
Facebook:  
Brystkreftforeningen Vestfold

## Hvordan får du informasjon fra oss?

Vi ønsker fortrinnsvis å gi informasjon per e-post. Vi legger også ut all informasjon på Brystkreftforeningens hjemmeside.

Møteplan blir laget to ganger i året, men koronasituasjonen kan føre til endringer. Dersom du bruker e-post er det viktig at du sender oss din e-postadresse.

Dersom du ikke bruker e-post mottar du programmet i posten to ganger i året, men du må selv ta kontakt med oss for å sikre deg at programmet ikke er endret.

Hvis du kun ønsker å være medlem uten å få informasjon fra lokalforeningen, er det viktig at du informerer oss om dette.

# BRYSTKREFTFORENINGEN VESTFOLD

## TIL DEG SOM ØNSKER Å VÆRE AKTIV I FORENINGEN

---

Når et menneske får kreft, skaper det angst og bekymring hos den som blir syk. Mange har behov for å møte likesinnede. I Vestfold har vi en egen forening der du vil møte mennesker som har opplevd det samme som deg. Vår forening ønsker å

- Være et sosialt felleskap med likesinnede
- Holde møter om aktuelle temaer og ha sosialt samvær
- Fremme relevante saker overfor myndigheter, institusjoner og andre

Brystkreftforeningen Vestfold er en forening med mange unge og eldre medlemmer fra hele fylket. I løpet av året blir det arrangert medlemsmøter på Skjeestua i Stokke. Vi tilbyr ulike typer fysisk aktivitet for medlemmer. Vi arrangerer også kafétreff, kveldsturer, julemiddag og dagsturer.

I denne brosjyren får du en oversikt over alle aktivitetene vi tilbyr, og hvem du kan kontakte for å få mer informasjon. Vi er her hvis du trenger støtte, oppmuntring eller en god latter.

## STYRET I BRYSTKREFTFORENINGEN VESTFOLD 2022

---

- Styreleder Astrid Langeby Kolbekk, telefon 92211414
- Sekretær Liv Braastad Johansen, telefon 91854930
- Kasserer Wencke Krüger, telefon 48284883
- Styremedlem Hanne Ottoson, telefon 45636531
- Styremedlem Hilde Klungseth, telefon 95012823
- Styremedlem Bente Michelsen, telefon 47368919
- Vara styremedlem Ranveig Farnen Jensen, telefon 41922177
- Vara styremedlem Jeanette Siltvedt Greger, telefon 48157449

## VÅRE LIKEPERSONER ER HER FOR DEG

---

Brystkreftforeningen har likepersoner som selv har erfaring med brystkreft og som er sertifisert av Brystkreftforeningen til å være en støttende og lyttende samtalepartner. Dersom du trenger noen å snakke med, er du hjertelig velkommen til å ta kontakt med våre likepersoner.

Vi er her for deg. Hvis du kjenner at du trenger noen å prate med er det veldig viktig at du gjør nettopp det. Våre likepersoner er dyktige og kloke damer. De ønsker å være til nytte for flere og setter pris på at akkurat du tar kontakt. Du finner likepersonene våre her: <https://www.brystkreftforeningen.no/vestfold-og-telemark/vestfold/> Alternativt kan du kontakte Likepersonsleder: Randi Sjulstad Jahnsen, telefon 918 13 148.

# PROGRAMMET VÅREN 2023

## FOREDRAG OG SOSIALE AKTIVITETER VÅREN 2023

Brystkreftforeningen Vestfold ønsker å gi medlemmene kunnskap om aktuelle tema for oss brystkreftberørte. Vi ønsker også å tilrettelegge for gode samtaler. Vi møtes fortrinnsvis på Skjeestua, Stokkeveien 152, 3160 Stokke (rett ved Skjee kirke og E18). Lokalet ligger midt i Vestfold – slik at alle i gamlefylket kan nå frem. Detaljer om aktivitetene finner du på Brystkreftforeningens hjemmeside eller du mottar informasjon på e-post.

- **Mandag 6. februar 19.00 - Årsmøte på Skjeestua** Vi møtes til tradisjonelt årsmøte, med servering av snitter, utlodning og kåseri av Marte Østmo. Se vedlagt innkalling.
- **Mandag 13. mars klokken 19.00 - Temaforedrag på Skjeestua** «Jeg har brystkreft! Hva nå?» Vi får møte Liv Vadum, gestaltterapeut og erfaren Coach for mennesker som står i utfordringer. Etter foredraget blir det enkel servering, tid til en prat og utlodning.
- **Torsdag 13. april klokken 19.00 Temaforedrag på Skjeestua** Moderne brystkreftkirurgi - hvor står vi i dag og hva er veien videre? Vi får møte Helle Skjerven, forsker og brystkreftkirurg på Sykehuset i Vestfold og Drammen. Etter foredraget blir det enkel servering, tid til en prat og utlodning.
- **Torsdag 11. mai: Dagstur til Karljohansvern, Horten** Vi møtes i Horten. Vi får guiding på Marinemuseet, vi besøker Lokalhistorisk senter med lett servering og spiser middag på Sjømilitære Samfund. Påmelding innen 1. mai til sekretær Liv Braastad Johansen: Skriv SMS til 918 54 930 eller e-post til: sekretær.vestfold@brystkreftforeningen.no.
- **Mandag 12. juni: Kveldstur i Bøskogen i Larvik med tursko og matpakke** Bøskogen i Larvik er landets første offentlige friområde, skjenket i 1884 av godseier Treschow til Larvik bys befolkning. Vi vander i det vakre tur- og rekreasjonsområde og raster på en egnet plass. Kanskje vi får møte en kjentmann som kan fortelle om området.
- **Kafétreff på Trakteren, Horten:** Datoer settes opp fortløpende. Følg med på Facebook og e-post. Likepersoner er til stede
- **Kafétreff på Hageland Gjennestad, Stokke:** Vi møtes på Cafe Orcidé klokken 11: 13. februar, 6. mars, 17. april og 8.mai. Likepersoner er til stede.

## FYSISK AKTIVITET SAMMEN MED LIKESINNEDE

Brystkreftforeningen Vestfold ønsker å fremme fysisk aktivitet i kombinasjon med sosialt samvær med likesinnede. Vi organiserer derfor flere treningsgrupper, og håper at flere deltar. Her en oversikt over tilbudet vårt. Interesserte bes ta kontakt med Astrid, (vestfold@brystkreftforeningen.no eller 922 11 414)

- **LARVIK – FYSISK/MEDISINSK YOGA PÅ ETTERMIDDAG** Instruktør Toril Brommeland, sykepleier og sertifisert innen medisinsk-, yin- og ashtangayoga. Treninger torsdag, klokken 17.30 Kurssted: Sted: Tanum Gjenbruk-Frivilligsentralen, Bakkaneveien 71 (gymsalen)
- **TØNSBERG - PILATESKURS PÅ DAGTID** Instruktør fysioterapeut Rikke Otterstad. Kurset har mange trofaste deltagere, men det er plass til flere. Jorunn Ekeberg er likeperson. Trening onsdager kl. 10-11. Kurssted: Friske Tønsberg, Bullsgt. 2 B.
- **TØNSBERG - FYSISK YOGA PÅ ETTERMIDDAGEN** Instruktør Pernilla Løvstedt. Dette er fysisk dynamisk yoga som passer for deg som har erfaring med fysisk yoga fra før. Trening tirsdager kl. 18.00-19.15. Kurssted: Kreftforeningens lokaler.
- **STØTTE TIL ANNEN FYSISK AKTIVITET – EN GANG HVERT HALVÅR** Dersom du ikke har anledning til å delta på aktivitetstilbudet Brystkreftforeningen arrangerer, kan du kan også få støtte til annen fysisk aktivitet. Søknad sendes styret v/ kasserer Wencke Krüger, Petterødveien 44C, 3138 Skallestad, eller på e-post: kasserer.vestfold@brystkreftforeningen.no. Oppgi hvilken type fysisk trening det gjelder. Vi ber om dokumentasjon fra treningsstedet for kostnaden samt navn, adresse, telefonnummer, bankkonto og e-postadresse.

**PROTESEFORHANDLERE:** Helsehuset Vestfold A/S, Horten, 920 16 115 //  
Sykepleierklinikken Tønsberg, 954 12 300 // Apotek 1 Nordstjernen, Sandefjord, 33 42 7900 // Boots Apotek Nansetgaten, Larvik, 33 13 24 00 // Sykepleierklinikken, Larvik, 954 12 300 // Medi Buskerud. Drammen. 32 80 80 80

