



# PROGRAM OG INFORMASJON 2023

## Brystkreftforeningen

Etablert i 1992. Foreningen har 56 lokalforeninger med ca. 14.500 medlemmer. Foreningen utgir 3 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 sosiale 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)

Styret bruker disse til å sende informasjon og invitasjoner til våre møter/foredrag.

De som ikke har mail vil få motta dette pr. brev.

**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**

**Flügger Farge** gir oss 20% rabatt på kjøp av maling +++ . Dette gjelder alle deres butikker i hele landet.

I tillegg får vi overført en «grasrotandel» av alt salg til **Brystkreftforeningen Asker og Bærum**.

**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**

## Program for 2023:

Tirsdag	14.02.23	kl. 18:00	Årsmøte – Sandvika videregående skole
Torsdag	16.03.23	kl. 18:00	Vårsmøte – Visning av videoforedrag om seksuell helse etter brystkreft. Sexolog Randi Gjessing fra kreftseksjonen Bærum Sykehus kommer.
Onsdag	07.06.23	kl. 18:00	Båttur med Rigmor + tapas
Lørdag	19.08.23	kl. 12:00	Guidet tur langs Akerselva Nydalens til Vulkan. Avsluttes med lunsj på Vulkan
Onsdag	18.10.23	kl. 18:00	Høstmøte
Oktober			Rosa Sløyfe aksjon
Onsdag	22.11.23	kl. 18:30	Julemiddag på Leangkollen.
Onsdag	14.02.24	kl. 18:00	Årsmøte



[Påmelding - Karin på mobil 971 88 769 eller mail: sekretaer.askerbaerum@brystkreftforeningen.no](mailto:sekretaer.askerbaerum@brystkreftforeningen.no)

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

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

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

## Styret 2023:

Leder	Negesti Oppegaard	952 66 215	noppegaard@danfoss.com
Nestleder	Anne G. Graff	936 12 269	a-gra2@online.no
Sekretær	Karin Hetland	971 88 769	sekretaer.askerbaerum@brystkreftforeningen.no
Kasserer	Inger Engen	906 76 197	ingerengen46@gmail.com
Styremedlem	Rachel Husebø Chambenoit	412 89 797	rachel.chambenoit@online.no
Styremedlem	Inger Lise Rasmussen	908 26 828	ilise.rasmussen@gmail.com
Styremedlem	Helen Engen	971 17 558	engenhelen@gmail.com
Revisor	Elin Helene Fjellberg	913 72 909	elifjeld@online.no

## Valgkomitéen:

Hanne Teiler- Jonsen	970 61 104	hatejo@online.no
Gunhilde H. Torgersen	928 11 192	gunhilde.h@gmail.com

## Likepersoner:

Eliassen, Kari	413 12 871	k-elias@online.no
Forberg, Mette Thorud	997 28 148	mettethorud@hotmail.com
Graff, Anne G.	936 12 269	a-gra2@online.no
Lindemark, Marit	480 74 595	mlindemark@gmail.com
Oppegaard, Negesti	952 66 215	noppegaard@danfoss.com
Rasmussen, Inger Lise	908 26 828	ilise.rasmussen@gmail.com
Thaulow, Solveig Yvonne	952 92 224	yvonne.thaulow@gmail.com
Vattekar, Ingrid Bjørg	957 69 530	ingrid@vattekar.no

## Under 45:

Terese Lie	954 83 491	terese_lie@hotmail.com
------------	------------	------------------------

**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 2023

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



### Bassengtrening i varmebasseng:

Tirsdager Rud svømmehall kl. 15:00

Torsdager Hennie Onstad kl. 17:00 og kl. 18:00

Bassengtreningen starter opp uke 2 og avslutter uke 24. Ingen trening i vinterferien og på røde dager.

Ta gjerne kontakt for en prøvetime.

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

[Mer info om oppstart/priser: Vigis Fenes, 996 40 433, vifenes@hotmail.com](mailto:vifenes@hotmail.com)

### Støtte til trening:

Lokalforeningen støtter med **kr. 500,- pr. halvår** for de som deltar på annen trening (utenom basseng).

Du må sende inn kvittering for betalt avgift og informasjon om konto pengene skal overføres til.

Søknad med underlag kan sendes på e-post til: [askerbaerum@brystkreftforeningen.no](mailto:askerbaerum@brystkreftforeningen.no)

### Bevegelsesglede

**BÆRUM – ettermiddag/kveld:**

**Oppmøte:** kl. 18:00 – Sandvika vgs. parkeringshus

**Utstyr:** Ta med vann, piggsko, sitteunderlag og eventuelt staver.

Vinterhalvåret er det gåturer i nærheten.

Sommerhalvåret har vi sirkeltrening i parken.

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

## Anbefalte aktiviteter:

### Asker Turlag

Turistforeningen gjennom Asker Turlag har faste turdager.

Dette foregår på dagtid og trenger ikke påmelding.

Mer informasjon om turene finner du på:

<https://asker.dntoslo.no/aktiviteter/>



### Bærum Turlag

Turistforeningen gjennom Bærum Turlag har faste turdager.

Dette foregår på dagtid og trenger ingen påmelding.

Mer informasjon om turene finner du på:

<https://baerum.dntoslo.no/aktiviteter/>

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

## Diverse nyttig kontaktinformasjon:

**Kreftkoordinator Asker:** Eli Marie Fossum – 982 64 460 / [eli.marie.fossum@asker.kommune.no](mailto:eli.marie.fossum@asker.kommune.no)  
**Kreftkoordinator Asker:** Karianne Utgaard Bøhn – 469 45 910 / [karianne.utgaard.bohn@asker.kommune.no](mailto:karianne.utgaard.bohn@asker.kommune.no)  
**Kreftkoordinator Bærum:** Ina Engelsgaard - 477 57 268 / [ina.engelsgaard@baerum.kommune.no](mailto:ina.engelsgaard@baerum.kommune.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

### Rykkinn Fysioterapi og trening AS

Har bred erfaring og utdanning vedrørende lymfødem.

Munins vei 1, 1348 Rykkinn - Tlf.: 992 41 202, mail: [rykkinnfysio@gmail.com](mailto:rykkinnfysio@gmail.com)

### 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)

### MASKE+

#### bandagist

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: [bandagist.barum@maske.no](mailto:bandagist.barum@maske.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