



Program høsten 2023

*ALLE påmeldinger og betalinger MÅ gjøres innen fristen. Innbetaling av egenandeler MÅ gjøres til kontonummer **0531 04 21016**.*

August :

Torsdag 10. august kl. 17.00. Båthusrevyen, Fredrikstad.
Billetten inkluderer tapas bord hos Beach Club, Brygga Fredrikstad som serveres fra kl 17.00.
Vi har 50 plasser tilgjengelig, førstemann til mølla.
Bindende påmelding senest fredag 4. august til Unni på tlf 458 61 600.
Egenandel kr 350,- betales inn på konto **0531 04 21016** , IKKKE VIPPS, senest fredag 4. august.

September:

16-17. September Stafett for livet – Kirkeparken, Fredrikstad.
Vi oppfordrer dere til å melde dere på stafetten. Tror alle orker å gå en runde eller to. Man trenger ikke gå en time om man ikke orker det, man går det man klarer 😊😊 Vi har vunnet t-skjorter og telt.
Meld dere på her: [Brystkreftforeningen Team Mette - Kreftforeningens Stafett for livet](#) Mette når du på tlf 463 32 892.

Mandag 18. september kl. 18.30. Fagmøte på Skjeberg Rådhus.
Gjester: Linn Stokstad fra Sprudlende Sunn. Foredrag om sunn kost og hun skal lage grønn smoothie og sunt snop til oss
Det blir anledning til å stille spørsmål. Vanlig loddsalg, ta gjerne med premie. Påmelding til Lise på tlf 924 43 948 senest fredag 15. september.

Oktober:

Rosa Sløyfe-måned:
Vi håper at medlemmene, i tillegg til å delta på stands, også i år vil selge småposer med pins for oss. Kontakt Unni tlf 458 61 600 dersom du ønsker å bidra.

Mandag 30. oktober kl 18.30. Fagmøte på Skjeberg Rådhus med Boots Apotek og Sykepleieservice. Her får vi se og høre om nyheter for oss. Vanlig loddsalg, ta gjerne med premie. Påmelding til Shera på 908 55 004.

November:

Mandag 27. november kl 18.00 – Helsehuset Sarpsborg -Undervisningsrommet
Juleverksted med Carina Haugnes.
Påmelding til Unni på tlf 458 61 600, senest søndag 19.nov. Egenandel Kr: 200,- betales til konto **0531 04 21016**, IKKE VIPPS, senest søndag 19. november

Desember:

Tirsdag 5. desember kl. 19.00, dørene åpnes kl 18.30 på Tune Prestegård.
Julebord hvor vi får besøk av Bjørn Halstensen med hemmelig gjest. Det blir servert jule tallerken og riskrem.
1 alkoholfri drikke til maten.
Bindende påmelding til Shera på tlf 908 55 004, senest søndag 26. november. Egenandel Kr 350,- betales til konto **0531 04 21016**, IKKE VIPPS senest 26. november.

Faste aktiviteter:

Kafétreff:

Fredrikstad: På Egon Kl 12-14.00. Første tirsdag i mnd: 5/9–3/10 og 7/11. Ansvarlig likeperson Lise på tlf 924 43 948

Sarpsborg: På Egon Kl. 18-20.00. Andre tirsdag i mnd: 12/9–10/10 og 14/11. Ansvarlig likeperson Hilde på tlf 419 01 512

Halden: På Bakgården Kl. 18-20.00. Andre onsdag i mnd.: 9/8 – 13/9 – 11/10 – 8/11 og 13/12. Ansvarlig likeperson Mette på tlf 463 32 892

Varmtvannstreninger:

Blekkspruten, Rolvsøy mandager, onsdager og fredager. Oppstart mandag 14. august. Ansvarlig likeperson Unni Hansen, tlf 458 61 600.

Styrke- og kondisjonstrening:

Fredrikstad Idrettsmedisin hver tirsdag Kl.17.00 - 18.00. Oppstart tirsdag 22. august. Ansvarlig likeperson Margareth Johansen, tlf.: 958 17 671.

MediYoga:

Helsehuset Sarpsborg annenhver mandag 8 ganger. Oppstart 28. august. Påmelding, begrenset antall plasser. Ansvarlig likeperson Wenche Delås, tlf.: 473 72 117.

RING Unni på tlf 458 61 600 for mer informasjon om våre faste aktiviteter.

Grasrotandelen:

Vi tar med glede imot penger fra Grasrotandelspotten. Når du tipper, er det bare å si ifra at du vil støtte Brystkreftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden. Org.nr. 912004740. Da finner maskinen fram til oss. Takk for støtten!

Likepersonstjeneste:

Lokalforeningen har likepersonstjeneste, ring Unni tlf. 458 61 600 eller Shera tlf 908 55 004 for mer informasjon.

Kontakt Brystkreftforeningen:

Lokalforeningen har egen lukket gruppe på Facebook. Dette er en privat gruppe kun for de som har eller har hatt brystkreft, og er bosatt i Sarpsborg, Fredrikstad eller Halden. Besøk siden her, eller scan QR-koden:

[Brystkreftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden | Facebook](#)



Er du under 45 år?

Lokalforeningen har en egen gruppe for de som under 45 år. Kontakt Unni for mer informasjon, eller besøk deres Facebookside her, eller ved å scanne QR-koden:

[Brystkreftforeningen -Under 45 år Østfold-Sarpsborg, Fredrikstad og Halden | Facebook](#)



Er du støttemedlem?

Vi har en egen åpen Facebookside. Besøk siden her, eller scan QP-koden:

[Brystkreftforeningen avd Sarpsborg, Fredrikstad og Halden | Facebook](#)



Kontaktinfo Brystkreftforeningen sentralt: tlf. 21 49 24 79.

Nettside: www.brystkreftforeningen.no