

# LIKEPERSONSARBEID OG AKTIVITETER FOR MEDLEMMENE



- Brystkreftforening Drammen
- Ana Maria Bing
- leder

Visjonen i styret



Hvordan får vi ideene



Fortelle om noen av aktivitetene våre



Hvordan får vi råd

# Visjonen i styret

Det skal være hyggelig når vi samles

Vi prioriterer å servere god mat i hyggelige omgivelser

Våre møter skal øke endorfinene til deltagerne

»It is nice to be important. But it is more important to be nice«



# Gi et lite løft i hverdagen

Ingeborg sa: Vi gir et lite løft i hverdagen.

Alle våre samlinger skal ha noe ekstra som man ellers ikke ville unne seg selv

På våre møter får alle en personlig velkomst – vi tar alle i hånden og ser dem i øyene

Vi vet ikke hvem som er enslig eller ensom

Berøring - Blir sett- får en klem



# Visjon

Tilhørighet

Takknemlighet





Visjonen i styret



Hvordan får vi ideene



Fortelle om noen av aktivitetene våre



Hvordan får vi råd



# Hvordan får vi ideene

- Under samtaler med medlemmene
- Styrets medlemmer egne ønsker
- Sjekker ut hva andre lokallag/foreninger tilbyr
- De to siste årene delt ut blanke ark og penner på bordene – bedt dem tenke utenfor boksen med for dyrt eller umulig
- Har det åpent at medlemmene kan komme med forslag – veldig JA det kan vi prøve å få til.
- Hvis ikke i år, så kanskje senere

Visjonen i styret



```
graph TD; A[Visjonen i styret] --> B[Hvordan får vi ideene]; B --> C[Fortelle om noen av aktivitetene våre]; C --> D[Hvordan får vi råd];
```

Hvordan får vi ideene

Fortelle om noen av aktivitetene våre

Hvordan får vi råd



## FFB – Drammen i 2008

### Møteplan

Onsdag	2. april	Vårmøte	kl. 18.00
Torsdag	24. april	Fellesmøte	kl. 18.00
Lørdag	31. mai	Sommertur	kl. 08.00
Tirsdag	30. september	Høstmøte	kl. 18.00
Onsdag	26. november	Julemøte	kl. 17.30
Tirsdag	3. februar 2009	Års- / medlemsmøte	kl. 18.00

med forbehold om endring av dato.

Personlig invitasjon sendes medlemmene til hvert møte.

**Vi ønsker nye og gamle medlemmer hjertelig velkommen!**

### Andre aktiviteter:

#### **Svømming på Drammen komm. bad - torsdager 17.00-20.00**

(inngang nederst ved elven). Svømming er den beste trim, det gjør godt for bevegelighet i armen og skulderen din. Inngangsbilletten sponses av FFB-Drammen.

31.mai	Tur til Montebellosenteret og Lillehammer
November	Teateraften
Oktober	Rosa sløyfe-aksjon

*(Vi tar forbehold om eventuelle endringer)*

#### **Ord til ettertanke:**

***”La oss gripe dagens mulighet –  
når én dør lukkes, åpnes en annen”.***

## FOREDRAG OG SOSIALE AKTIVITETER VÅREN 2023

### AKTIVITETER

#### Kafétreff

Tirsdager kl. 12.00-14.00.  
(Følger skolens ferier)  
For alle som er kreftrammede og deres pårørende. Det er et tilbud Kreftforeningen startet opp og som vår forening har drevet videre i mange år. Reservert bord med flagg.  
Sted: Café Lyche, Magasinet, Drammen.

#### NYTT! Datahjelp

Alt er ikke på plass enda. Vi tenker en formiddag i måneden, hvor medlemmer som trenger hjelp kommer sammen og vi finner noen datakyndige som hjelper oss. Informasjon blir sendt ut på sms og e-post.

**Trening i varmtvannsbasseng** på Drammen Bad i samarbeid med revmatikerforeningen. Ring Tove 930 09 030 for påmelding. Si at du er fra Brystkreftforeningen.

**NYTT! MediYoga** i varmtvannsbasseng - Blekkspruten i Mjøndalen - for påmelding [www.MedisinskYogaDrammen.no](http://www.MedisinskYogaDrammen.no).

**NYTT! Teknikker** innen pust og positivt tankesett- Wim Hof metoden- for påmelding [www.Monica-rongve.no](http://www.Monica-rongve.no)

**NYTT!** Etter å ha lært Wim Hof metoden, kan dere kanskje leie badstue sammen, og svøm ut i Drammenselva - [www.elvebadstu.no](http://www.elvebadstu.no)

**NYTT! Alpint- Skidager** i Aronsløypa, Drammen skisenter. Vi har forhandlet fram en spesialpris for medlemmene våre nå i 2023. Tilbudet gjelder kun hverdager. Vi må levere liste på forhånd over hvem som har meldt seg på. Ta kontakt med Lisa på 928 87 537. Hun vil være med i bakken, og dere samles i kafeteriaen etterpå.

#### Golf - i samarbeid med Kjekstad Golfklubb

Gratis utlån av utstyr og opplæring. Kurset varer helt til snøen kommer. Oppstart mandag 8. mai kl. 13.00-15.00.  
Sted: Kjekstad Golfklubb i Røyken.  
Påmelding: [anders.floistad@outlook.com](mailto:anders.floistad@outlook.com) eller mob: 915 43 311.

#### Refusjon for aktivitet:

Fysisk aktivitet, yoga og svømming. All refusjon gjelder kun brystkreftammede som er medlem i Brystkreftforeningen Drammen. For 2023 refunderes inntil kr. 550,- pr. halvår. De med metastatisk kreft får refundert inntil kr. 800,- pr. halvår. Kvittering sendes til kassereren for refusjon hvert halvår og siste innen 15. des d.å. Unntak: Golf refunderes med inntil kr. 200,- pr. halvår. Refunderer kun for to aktiviteter pr. halvt år.

#### NYTT! Lady walk - gåtur

Oppstart tirsdag 11. april t.o.m. 20. juni, ca. en time hver tirsdag kl. 18.00. Oppmøte ved fontene i Drammen park. Vi samles etterpå.

#### NYTT! Tur med Drammen og omegn Fortidsminneforeningen

Tur langs Tollboden med guide torsdag 25. mai kl. 15.00. Påmelding.

#### NYTT! Lys i mørke - gåtur

onsdag 13. des. Luciadagen kl. 19.00. Oppmøte ved juletreet på Bragemes torg. Etterpå samles vi for å feire Lucia og ha hyggelig samtale sammen. Sted avtales før avreise. Turen går fra Bragemes torg via parken, Ypsilon, Union, Øvre Sund og tilbake til torget. Ta gjerne på noe rosa og noe som lyser. Hodelykt, julebelysning, Luciakrone. Vær kreativ. Be gjerne med deg en venn også. Velkommen til en stressfri førjulstur!

#### Rosa sløyfe-aksjonen i oktober

Foreningen har stands på kjøpesenter i nærområdet. Vi har kontakt med forskjellige hjelpere som tar ansvaret med å lyse opp under motorveibroen, havnen og Ypsilon bru. Kom gjerne med forslag til nye steder vi kan stå på stand eller lyse opp.

#### Rosa sløyfe-lunsj

Lørdag 9. september inviteres alle som var med på fjorårets stands og nye interesserte som vil bidra i årets aksjon til lunsjmøte. Her får vi informasjon fra Rosa sløyfe, ser årets pin og hører om årets tema. Det er gratis bevertning, men vi må ha din påmelding.

#### NYTT! Rosa sløyfe temamøte

Åpent temamøte ifm. Rosa sløyfe-aksjonen i oktober. Mer info kommer i egen innbydelse.

### MEDLEMSMØTER

#### Værmøte

Onsdag 29. mars kl. 18.00  
Sted: Håndverkeren Selskapslokaler  
Tema: «Mestre hvordan du må leve med den sykdommen du har fått.» Foredrag ved Ingvild T. Brekke fra Vikersund Bad Rehabiliteringssenter. Hun holder mestringskurs for økt livskvalitet og bedre mestring av hverdagen. Loddssalg - hyggelig om du tar med en gave til utlodning. Enkel og gratis bevertning. Påmelding innen 23. mars.

#### NYTT! Sommerkonsert

Kongsberg Jazzfestival torsdag 7. juli. Vi tenker også å arrangere et felles måltid. Mer info om dette kommer senere.

#### Høstmøte

Torsdag 21. sept kl. 18.00  
Sted: Håndverkeren Selskapslokaler AS  
Tema: Brystkonstruksjon. Foredrag ved Trude Wold Nordberg, plastisk kirurg ved Rikshospitalet. Loddssalg - hyggelig om du tar med en gave til utlodning. Enkel og gratis bevertning. Påmelding innen 15. sept.

#### Teatertur

Nordic Tenors i Drammens Teater med bespisning. Egenandel kr. 400,-. Mer informasjon kommer til høsten.

#### Julemøte

Onsdag 6. desember kl. 18.00  
Sted: ikke fastsatt når dette går i trykken. Juletallerken med karamellpudding. Loddssalg. Egenandel: kr. 200,-.

#### Nyttårskonsert

Januar 2024. Mer informasjon kommer i egen innbydelse.

#### Årsmøte 2024

Onsdag 14. februar 2024 kl. 18.00.  
Sted: Håndverkeren Selskapslokaler AS.  
Årsmøte med godkjenning av foreningens regnskap, budsjett, beretning og valg.

## Sommertur

### Lørdag 17. juni 2023

Avreise kl. 8.00 Drammen Busstasjon, forventet retur kl. 20.30

Guidet tur på Telemarkskanalen, Ulefos hovedgård og Øvre Verket. Lunsj og middag inkludert.

**Påmeldingsfrist med innbetaling senest fredag 2. juni. Egenandel kr. 500,-.**

#### Påmelding

Til gratis arrangementene trenger vi din påmelding pga matbestillingen. Si ifra om allergier.  
Ring eller send sms til Kari mobil: 901 06 528

#### Arrangementer der det er egenandel

Godkjenner kun overførsel via bank.  
Innbetalinger gjøres til konto: 2200.62.04582

NB! Påmelding til arrangementene med egenandel skjer ved innbetaling, og det er ingen refusjon. Skriv navnet til deltageren i meldingsfeltet.

VIPPS #23211 brukes bare på loddssalg. Eventuell innbetaling av egenandel over Vipps blir ikke registrert som innbetaling av egenandel, men som gave til foreningen.



Bymisjonshuset

Tromsø

rom for alle

rom for

P



# • Tirsdagskafeen er en viktig møteplass.

- Kreftforeningen satte den igang for mange år siden, og nå er det Brysktreftopererte som har holdt liv i den. Våre medlemmer lager vertinnelister og sørger for at nye ønskes velkommen.
- Vi har nettopp flyttet til Kirkens bymisjon som har en kafe som vi bruker fra kl 12- 14 hver uke. Vi følger skolens ferier.





## • Trening I varmtvannsbasseng med instruktør

- I 2008 hadde våre medlemmer adgang til svømmehallen en gang i uka, uten trener.
- I 2017 inngikk vi en avtale med Drammen og omegn Revmatikerforeningen.
- Trening med instruktør
- mandag 15-16,16-17
- tirsdag høyere vannstand 15-16, 16-17
- onsdag 17-18
- fredag 17-18



Hvorfor inngikk vi avtale med DORF?

I 2008 betalte foreningen inngangspenger til medlemmer. Et tilfeldig sjekk av antall billetter vi betalte, viste at det var veldig mange som benyttet seg av den. Drammens bad manglet kontroll over hvem som gikk inn

Vi prøvde å få til noe, men de syntes det ble for mye jobb og avlyste avtalen med oss.

Vi var på utkikk på hvordan vi skulle få til et tilbud til våre medlemmer. Vi kom over DORF som trengte å fylle opp timene sine. De sa seg villig til å la Bryskreftforeningens sine medlemmer være med treningen, uten at de måtte bli medlem. De er meget interessert i samarbeid. Og våre medlemmer fikk tilbud om trening med instruktør, mange dager i uka.





- Alpint
- Kjørte midt på dagen
- Fikk subsidiert pris fra Aronsløype
- Spiste lunsj sammen på kafeen





!for Kjører  
Denne  
svorlig  
Kjørerid kontroll  
Ved ansvarlig Kjører

...budt!  
...rdigheter.  
...t ansvarsel.

## • Datahjelp

- Under pandemien var det meget få medlemmer som ble med på digitale møtene som skyldes at de manglet nødvendig kunnskap
  - Ønsket å gjøre noe med dette.
  - Prøvde å få til et samarbeid med Datahjelp, men de ville ikke være med å hjelpe.
  - Er fortsatt på utkikk på å få til Datahjelp, men mangler energi foreløpig.
  - Nasjonal Sikkerhetsmyndighet



# NSM

God sikker  
sommer fra  
NSM

- Ta bare med deg de digitale enhetene du trenger.
- Sørg for at utstyret er oppdatert og uten unødvendig, sensitiv informasjon.
- Ha fysisk kontroll på dine digitale enheter når du er på reise.
- Rapport uvanlige eller uønskede hendelser.

Mer info finner du på [nsm.no](https://nsm.no)





## Ikke mer Pink Cup, men ...

### ... derimot ET SLAG MOT KREFT

Pink Cup, en nasjonal turnering som vi har spilt i hvert fall 15 år, er gått ut. Det var altså en veldedighetsturnering der inntektene gikk til brystkreftsaken. [Les om fjorårets turnering](#). Nå er den altså erstattet av en turnering som heter [ET SLAG MOT KREFT](#). Pengens som samles inn går nå i stedet til kreftsaken generelt. Samler vi inn nok penger, har vi sjansen til å delta i den nasjonale finalen.

Drammen  
har en avtale  
med Kjekstad  
Golfklubb.



Trener Svein  
sammen med  
noen av  
medlemmene  
våre





Golf simulator- de er inne når været er dårlig. Her er pro Svein i sving med å lære Britt putting.

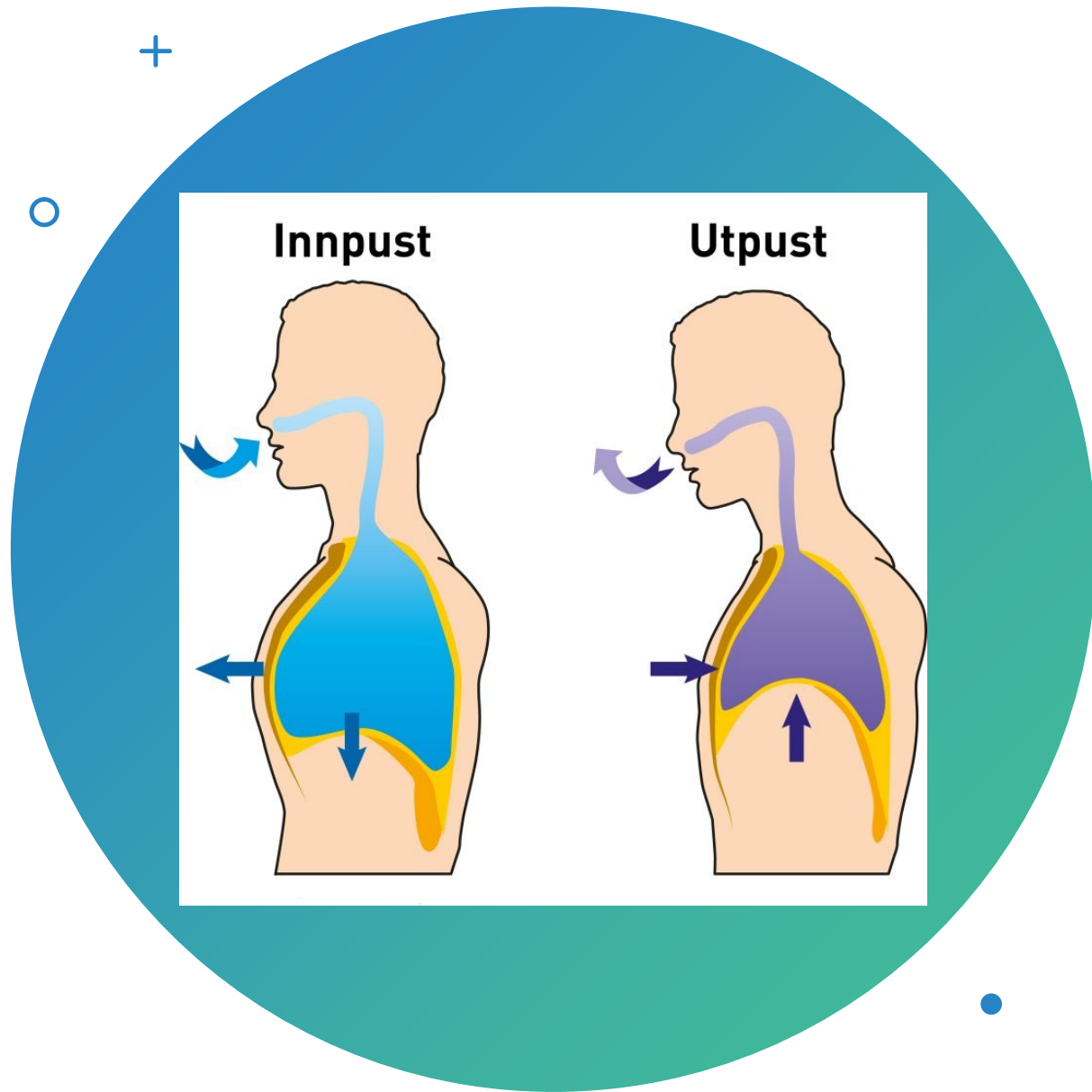
## Norges Golfforbund

### HVORFOR GOLF GRØNN GLEDE?

I Golf Grønn Glede er fokus på golf og helse. De fleste kan spille golf. Det er en idrett man kan starte med tidlig eller sent i livet, og nybegynnere og etablerte spillere kan spille sammen. Felles er opplevelsen av gleden ved spillet i kombinasjon med naturopplevelse og sosialt samhold. Golf er en idrett der aktiviteten har en moderat intensitet som passer godt i forhold til myndighetenes folkehelseanbefalinger.

# BOWLING





- Pustekurs
- Bente Thorvaldsen Wang

Rosa  
sløyfe  
lunsj



## ROSA SLØYFE LUNSJ

Planlegging av årets Rosa Sløyfe aksjon i oktober er igang. I den forbindelse ønsker vi å invitere dere som var med på fjorårets aksjon, og deg som har lyst å bidra i år.

Du er velkommen til Cafe Bragernes lørdag 9.sept kl 12.00.

Har du en ide om aktiviteter eller forslag til hvor vi kan stå på stand i år, vil vi gjerne høre fra deg.

Vi håper at gamle og nye medlemmer har lyst til å være med.

Det er både sosialt og veldig hyggelig – i tillegg blir du kjent med mange andre i den fine foreningen vår.

Håper å se akkurat deg – påmeldingsfrist er mandag 4. september.

**VELKOMMEN!**



+

•

Retur av  
proteser  
og  
parykker

○

# Retur av parykker og proteser

Her hos oss i Medi Buskerud, kan man levere brukte brystproteser, brukte BHer og brukte parykker. Ofte er det fordi det ikke passer lengre eller for at man ikke trenger dem lengre. Vi har avtale med firmaer som videreformidler dette til brystopererte i andre land som ikke har disse flotte støtteordningene vi har her i Norge.

Det som er viktig er at det man gjenbrukes. Om noe er ødelagt kan man bare kaste dette på restavfall hjemme.





KONGSBERG  
**jazz**  
FESTIVAL

Vi bestiller billettene

Tar en rimelig  
egenandel

Må være sitteplass



• MediYoga i varmtvann.

+

•

○

# •Wim Hof metoden

- Wim Hof sin metode består av 3 grunnøvelser: pusteteknikk, trening av kuldetoleranse, og fokus.

## Wim Hof Metoden - Monica Rongve

Monica Rongve holder Wim Hof Metode Kurs innen behandling, for privat, bedrifter og idrettsutøvere. Med fokus på helsefremmende metoder, mental trening og team building. Kursene holdes også i fjellene for å komme i dypere i kontakt med naturen og indre kraft.





ÆLVEBADSTUA

• **Leie en badstu.**

[www.elvebadstu.no](http://www.elvebadstu.no)



# Lady Walk







Fortidsminneforeningen  
National Trust of Norway

Tur i Drammen med guide



# Lys i mørket -

13.desember





A close-up photograph of a bouquet of light pink roses. A prominent pink awareness ribbon is draped across the flowers, forming a loop on the left side. The text is overlaid on the right side of the image.

**ROSA SLØYFE TEMAMØTE**

**ÅPENT TEMAMØTE I  
OKTOBER**

**SEKSUELL HELSE**

# Nyttårsconsert fra Wien





- **Mannekeng  
oppvisning** sammen  
med Salenasøstrene til inntekt for  
Brystkreftsaken



Hva har vi ikke fått til.

Arrangere helg med fluefiske med Norges Fiske og Jegerforbund

Hyttetur sammen med DNT

Lage kranser i samarbeid med en blomsterbutikk

Lære å lage påskebuketter

Gåturer som går av seg selv

Skrivekurs

Strikkekveld

Møter som er tiltalende for "yngre"

Noe for pårørende





Hva står på ønskelisten?

Tur med båt – enten til København eller Kiel

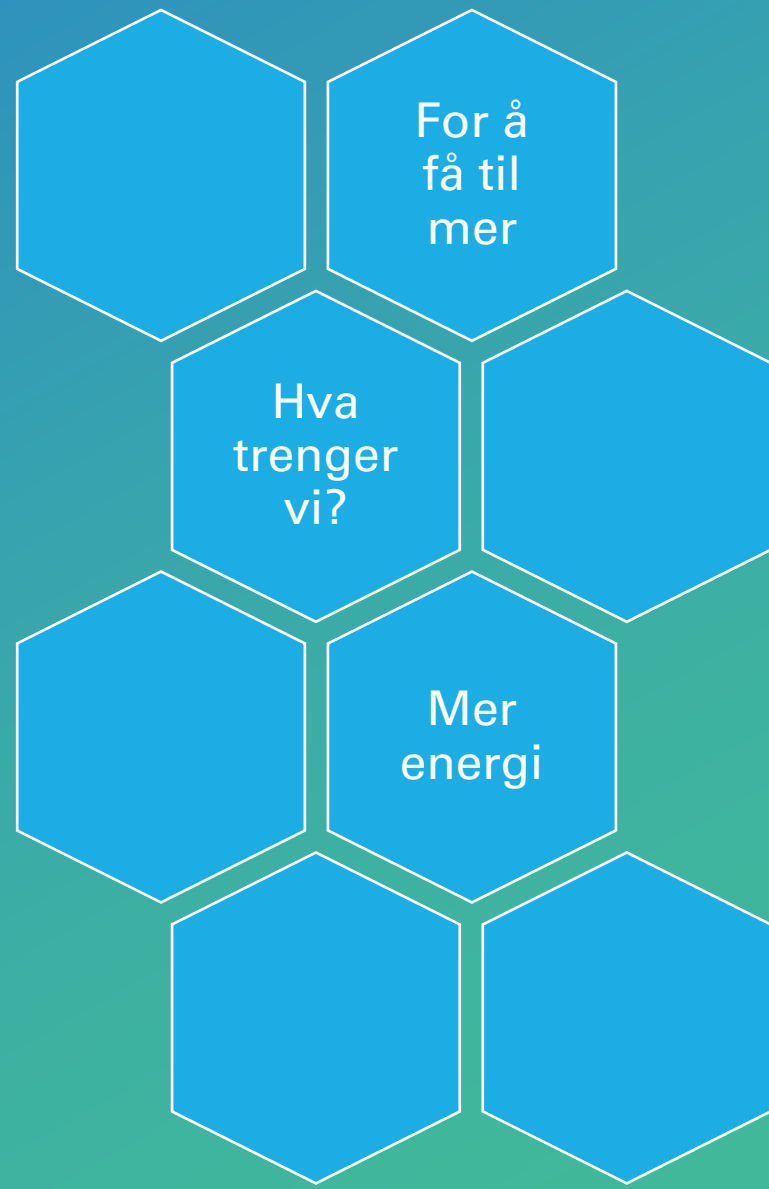
Intervjue medlemmene som har levd en stund- livsvitne- blir en form for podcast

Bowling konkurranse med andre lokallag

Samle styrer fra lokallag i vårt nærmiljø for å samarbeide om mulige prosjekter

Skrivekurs for medlemmene slik at de kan være aktive bidragsytere i samfunnet- la stemmen deres bli hørt

en app hvor lokallagene kunne konkurrere om antall km gått



Visjonen i styret



```
graph TD; A[Visjonen i styret] --> B[Hvordan får vi ideene]; B --> C[Fortelle om noen av aktivitetene våre]; C --> D[Hvordan får vi råd];
```

Hvordan får vi ideene

Fortelle om noen av aktivitetene våre

Hvordan får vi råd

# Økonomi

+

•

○

- Statlige midler fra hovedkontoret-avhengig av mye byråkrati - telling, innsamling, registrering.

- Loddsalg på møtene

- Grasrotandeler – få opp i 300 medlemmer som tipper aktivt – krever ikke mye arbeid, det går av seg selv.

- Søknader – Tilskuddsportalen via din kommune

# Tilskuddsportalen

Tilskuddsportalen er et digitalt oppslagsverk med over 2700 søkbare tilskudd. Tilskuddsportalen gir en god oversikt over ulike tilskudd.

Tilskuddsportalen består av to portaler: En for kommuneansatte og en for frivillige i lag og foreninger samt organisasjoner.

Hvis kommunen du tilhører allerede abonnerer på Tilskuddsportalen, er den gratis å bruke. Alt du trenger å gjøre er å registrere deg. Hvis du ønsker informasjon du kan ta med til din kommune, kan du klikke [her](#) for å kontakte oss. Du kan se kommuner som abonnerer på portalen markert som grønt i kartet til høyre.

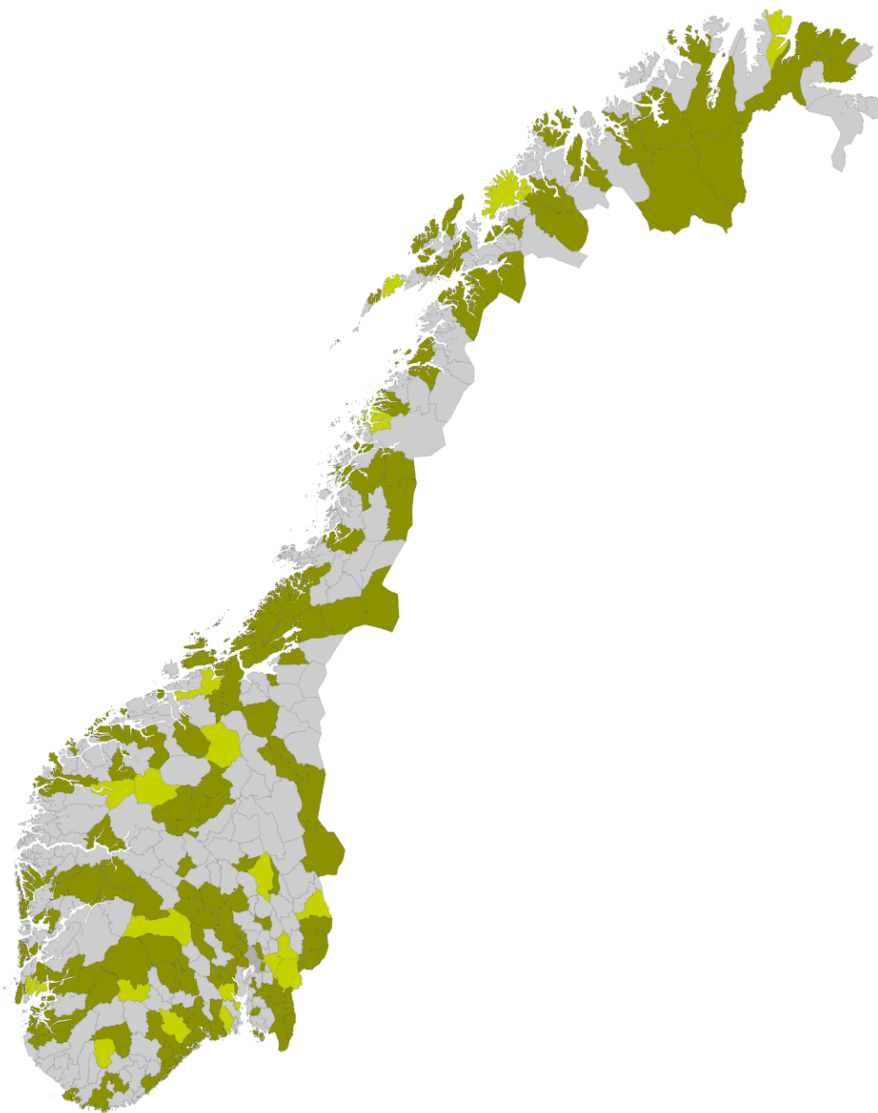
Skriv inn navn på din kommune eller organisa.🔍

Logg inn

Hvordan få tilgang til Tilskuddsportalen

Vil du lære mer om hvordan du skriver en god tilskuddssøknad?

Se gjerne på våre [opplæringsvideoer](#) om hvordan du kan bruke Tilskuddsportalen og skrive gode søknader.



## Kronprinsesse Märthas Minnefond

Kronprinsesse Märthas Minnefond gjev økonomisk støtte til sosiale og humanitære tiltak i organisasjonar og foreiningar.

Fondet vart oppretta 1. april 1929 under namnet ”Hennes Kongelige Høyhet Kronprinsesse Märthas Fond”. Etter at Kronprinsessa døydde den 5. april 1954, vart det bestemt at arbeidet til fondet skulle først vidare under namnet Kronprinsesse Märthas Minnefond, til minne om omtanken Kronprinsessa hadde for medmenneska sine.

Prinsesse Astrid, fru Ferner leier fondsstyret som ein del av det offisielle virket sitt.


---


Det er ei glede for meg at eg kvart år i tilknyting til mor mi, Kronprinsesse Märthas fødselsdato er så heldig at eg får lov til å dele ut pengar til sosiale og humanitære tiltak i organisasjonar og foreiningar frå heile Noreg, seier Prinsesse Astrid, fru Ferner.



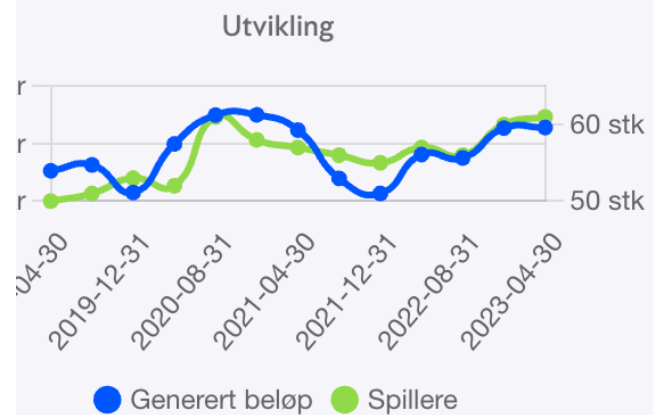
# BRYSTKREFTFORENINGEN KIRKENES OG OMEGN

c/o Sissel Margrethe Wollmann  
Hessengveien 137  
9912 HESSENG  
Org.nr: 993973734

 **33 222,02 kr** generert så langt i år

 **59** grasrotgivere


## Sett som din grasrotmottaker




Periode	Antall spillere	Generert beløp
<b>2023</b>	<b>59</b>	<b>33 222,02 kr</b>
<b>2022</b>	<b>60</b>	<b>44 166,34 kr</b>
<b>2021</b>	<b>55</b>	<b>38 829,05 kr</b>
<b>2020</b>	<b>58</b>	<b>49 979,14 kr</b>
<b>2019</b>	<b>53</b>	<b>36 547,34 kr</b>

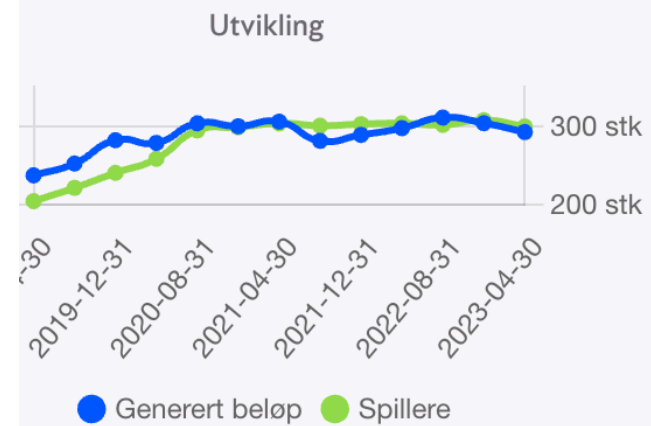
# BRYSTKREFTFORENINGEN DRAMMEN

Bjørkeveien 6  
3425 REISTAD  
Org.nr: 996644316

 **113 620,92 kr** generert så langt i år

 **303** grasrotgivere

## sett som din grasrotmottaker



Periode	Antall spillere	Generert beløp
<b>2023</b>	<b>303</b>	<b>113 620,92 kr</b>
<b>2022</b>	<b>308</b>	<b>185 393,22 kr</b>
<b>2021</b>	<b>303</b>	<b>170 869,08 kr</b>
<b>2020</b>	<b>299</b>	<b>173 397,41 kr</b>
<b>2019</b>	<b>241</b>	<b>129 307,92 kr</b>




Grasrotmottaker


## BRYSTKREFTFORENINGEN OSLO

Kongens gate 6

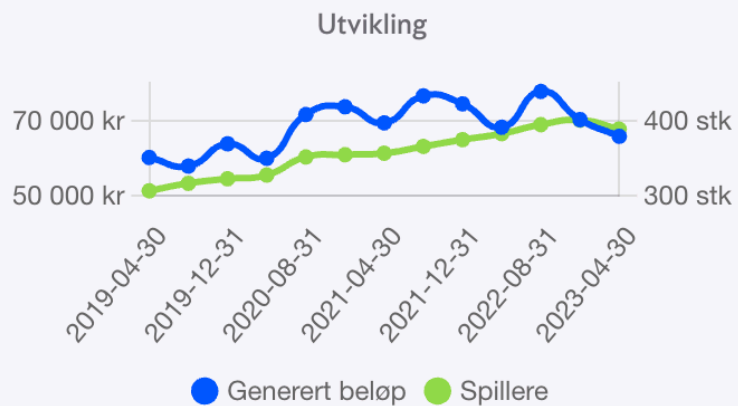
0153 OSLO

Org.nr: 993760412

 **136 318,62 kr** generert så langt i år

 **396** grasrotgivere

 [Sett som din grasrotmottaker](#)



Periode	Antall spillere	Generert beløp
<b>2023</b>	<b>396</b>	<b>136 318,62 kr</b>
<b>2022</b>	<b>401</b>	<b>216 464,63 kr</b>
<b>2021</b>	<b>375</b>	<b>220 639,22 kr</b>
<b>2020</b>	<b>355</b>	<b>205 486,48 kr</b>
<b>2019</b>	<b>323</b>	<b>182 141,31 kr</b>


## Grasrotmottaker


# BRYSTKREFTFORENINGEN BERGEN

Vestre Strømkaian 7

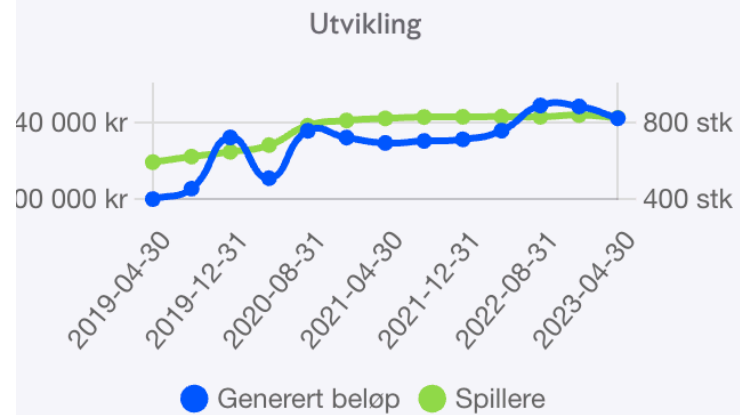
5008 BERGEN

Org.nr: 993641111

 **286 238,86 kr** generert så langt i år

 **819** grasrotgivere

 [Sett som din grasrotmottaker](#)



Periode	Antall spillere	Generert beløp
<b>2023</b>	<b>819</b>	<b>286 238,86 kr</b>
<b>2022</b>	<b>839</b>	<b>433 152,08 kr</b>
<b>2021</b>	<b>830</b>	<b>391 178,52 kr</b>
<b>2020</b>	<b>811</b>	<b>379 010,24 kr</b>
<b>2019</b>	<b>648</b>	<b>338 104,65 kr</b>

Visjonen i styret



```
graph TD; A[Visjonen i styret] --> B[Hvordan får vi ideene]; B --> C[Fortelle om noen av aktivitetene våre]; C --> D[Hvordan får vi råd];
```

Hvordan får vi ideene

Fortelle om noen av aktivitetene våre

Hvordan får vi råd



- Takk for meg
- Ana Maria Bing
- Brystkreftforeningen Drammen