

Program våren 2024

*ALLE påmeldinger og betalinger MÅ gjøres innen fristen. Innbetaling av egenandeler MÅ gjøres til kontonummer **0531 04 21016**. Gi alltid beskjed om du har noen allergier ved påmelding til arrangementer hvor det serveres mat.*

Februar:

Tirsdag 6. februar kl. 18:00 ÅRSMØTE på Skjeberg Rådhus, møtesal «Oscar Torp». Servering!
Frist for innsending av saker til årsmøte er 29/1-24.
På grunn av servering må vi ha påmelding innen 29/1-24 til Wenche på telefon 473 72 117.

Mandag 19. februar kl. 18:00. Fagmøte på Quality Hotel, Sarpsborg.

Foredrag av [Silje Løkeng](#) sammen med lokalforeningene Moss og Indre Østfold. På grunn av servering (wraps vegetar eller kylling), må vi ha påmelding innen 8/2-24 til Shera på telefon 908 55 004.
Egenandel kr 100,- for medlemmer og kr 200,- for ikke-medlemmer.

April:

Mandag 15. April kl. 18:30. Fagmøte på Skjeberg Rådhus, møtesal «Oscar Torp».

Tema er kvinnehelse, og vi får besøk av gynekolog og sexolog Ragnhild Nødtveit. Enkelt bevertning, og vanlig loddsalg, ta gjerne med premie. Påmelding til Lise på telefon 924 43 948.

Juni:

Søndag 2. juni – Sommeravslutning - tur til Roseslottet med guidet omvisning.

Vi har booket omvisning med Vebjørn Sand, (men har i skrivende stund ikke fått endelig bekreftet at han har mulighet den dagen).

Det blir satt opp buss, og det er lagt opp til at vi stopper for å spise (sted ikke avklart enda).

Bindende påmelding gjøres til Shera på telefon 908 55 004 innen 1. mai.

Egenandel på kr 600,- må betales innen 20. mai. For mer informasjon, følg med på vår Facebookside. All informasjon vil bli lagt ut der når detaljer er på plass. Har du ikke Facebook? Gi beskjed ved påmelding, så sender vi deg info på epost når vi har alt på plass.

FASTE AKTIVITETER:

Kafétreff:

Fredrikstad: På Egon kl. 12:00-14:00.

Datoer våren 2024: 9/1 - 5/3 - 2/4 - 7/5 og 11/6.

Ansvarlig likeperson Lise Hollung, tlf. 924 43 948

Sarpsborg: På Egon Kl. 18:00-20:00.

Datoer våren 2024: 9/1 - 13/2 - 12/3 - 9/4, 14/5 og 11/6.

Ansvarlig likeperson Hilde Andersen, tlf. 419 01 512

Halden: På Bakgården Kl. 18:00-20:00.

Datoer våren 2024: 8/1- 12/2 - 11/3 - 8/4 - 13/5 og 10/6.

Ansvarlig likeperson Mette Torp, tlf. 463 32 892 eller Hilde-Gunn Halvorsen, tlf. 922 27 590

Varmtvannstreninger:

Blekkspruten, Rolvsøy mandager 14:00 til 15:00, onsdager 19:30 til 20:30 og fredager 13:30 til 14:30.
NB: Oppmøte 15 min før. Oppstart onsdag 3. januar / fredag 5. januar / mandag 8. januar. Egenandel ikke fastsatt, blir fakturert etter oppstart.
Ansvarlig likeperson Unni Hansen, tlf. 458 61 600.

Styrke- og kondisjonstrening:

Fredrikstad Idrettsmedisin hver tirsdag Kl.17.00 - 18.00. Oppstart tirsdag 9. januar. (NB: Trening utgår 6/2 grunnet årsmøtet).
Ansvarlig likeperson Margareth Johansen, tlf.: 958 17 671.

MediYoga:

Helsehuset Sarpsborg annenhver mandag i ulike uker fra kl. 18:00 til 19:00 (oppmøte senest kl. 17:45).
Oppstart 15. januar, og totalt 8 ganger. Påmelding, begrenset antall plasser. Egenandel kr 800,-.
Ansvarlig likeperson Wenche Delås, tlf.: 473 72 117.

Malekvelder med Lena Andersen, Helsehuset Sarpsborg:

25/1 - 22/2 - 21/3 - 18/4 - 23/5.

For påmelding kontakt likeperson Wenche Delås tlf. 473 72 117, eller Unni Hansen tlf. 458 61 600.

Selvhjelpsgruppe, St. Croix huset Fredrikstad:

Det planlegges for oppstart av selvhjelpsgruppe i februar. Begrenset antall plasser. For mer informasjon om dette, se nederst i programmet.

RING Unni på tlf. 458 61 600 for nærmere 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. 912 004 740. Da finner maskinen fram til oss.
Takk for støtten!

Likepersonstjeneste:

Lokalforeningen har likepersonstjeneste, ring Lise tlf. 924 43 948 eller Shera tlf. 908 55 004 for mer informasjon.

Facebook:

Lokalforeningen har egen gruppe på Facebook. Besøk siden her, eller scan QR-koden:
[Brystkreftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden](#)

**Kontaktinformasjon:**

Brystkreftforeningen sentralt:

Telefon: 21 49 24 79.

Epost: post@brystkreftforeningen.no

Nettside: www.brystkreftforeningen.no

Lokalavdelingen:

Telefon Shera (leder): 908 55 004.

Vår nettside: <https://www.brystkreftforeningen.no/viken/sarpsborg-fredrikstad-og-halden/>

Vår epost: sfh@brystkreftforeningen.no

Informasjon om selvhjelpsgrupper

Hei alle medlemmer. Det planlegges oppstart av en ny selvhjelps-/samtalegruppe fra februar -24.

I en selvhjelpsgruppe kan du få muligheten til å

- sette ord på vanskelig følelser
- møte andre i liknende situasjoner
- et sted å dele erfaringer
- se nye muligheter i eget liv
- skape mestringsfølelse
- bevisstgjøring av sitt eget liv og fremme håp

Kort fortalt tenker vi oss en gruppe, max 8 personer, som for eksempel kan møtes en gang i uken, eller hver 14 dg., for å snakke sammen om det som opptar oss, relatert til vår diagnose og hvordan dette påvirker livet vårt, både fysisk og psykisk. Gruppen er organisert slik at det vil i starten være en igangsetter, u.t., men tanken er at gruppa samles alene etter ca. tre samlinger. Det er satt av to timer pr. gang. Gruppen er lukket, det betyr at det ikke er anledning for nye medlemmer etter oppstart.

Vi starter opp på St. Croix huset tirsdag 6.2.24 kl. 13:00, rom 10.

Det er i første omgang satt av tre datoer m/igangsetter: Tirs. 6/2 - 13/2 og 27/2 kl. 13:00 - 15:00.

Gruppen kan senere bestemme i felleskap dag og tid som passer best, gjerne hver 14 dg.

Tilbudet dekkes av Brustkreftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden.

Har du ønske om å delta i en slik gruppe, eller ønsker mer informasjon, er du velkommen til å ta kontakt med Anne-Lisbeth Ruud på epost: anneli85@online.no eller tlf. 957 94 956.

Gleder meg til å møte dere 😊

Hilsen for styret i Brustkreftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden.

Igangsetter og likeperson Anne-Lisbeth Ruud.