



Brystkreftforeningen
SØR-ROGALAND

Program for våren 2025

Medlemskos

Olivia Torget
Kongsgårdsbakken 1, 4005 Stavanger

Nytt år = Nytt sted

Foreningen arrangerer medlemskos den 3. onsdagen hver måned mellom 11.00 til 14.00 på Olivia Stavanger.

Ta med strikketøy eller annet håndarbeid (eller bare godt humør og lyst på selskap).

Det er anledning til å kjøpe seg en matbit eller annet for dem som ønsker det 🍰 🍷 🍷

Datoer:

22.jan

19.feb

19.mars

16.april

21.mai

Årsmøte

Brystkreftforeningen Sør-Rogaland

13.februar 17:30-19:00

Adresse:

Stangelandsenteret inngang G, Kleppvegen 10, 4050 Sola
Enkel servering. Mer info sendes til medlemmer på mail i forkant.

[Påmelding sendes til: sor-rogaland@brystkreftforeningen.no](mailto:sor-rogaland@brystkreftforeningen.no)

Medlemsweekend i Egersund

Adresse:

Johan Feyersgate 3, 4370 Egersund

Dato: 28-30.mars 2025

Program for helgen

Fredag: Innsjekk og velkomst fra 15.00

Middag: Buffet

Lørdag: Frokost

Program fra 11.00 Besøk og omvisning på Egersund Sjokoladefabrikk med smaksprøver

Lunsj klokken 14.00

Klokka 15.30 Basar – vi ber alle ta med en gevinst, og vil selge lodd og ha trekning denne ettermiddagen.

Egentid frem til 19.30 Middag i eget lokale Avsluttes når man vil; underholdning og sosialt område

Søndag: Frokost og utsjekk innen kl 12:00

Forsatt ledige plasser.

Nb. Alle får betalingsinformasjon via mail.

Mer info om helgen vil komme på mail.

Egenandel: 1250,-



Påmelding:

sor-rogaland@brystkreftforeningen.no

Paint'n sip Lervig Local

Adresse: Alexander Kiellands gate 2A, 4009 Stavanger

Dato: 3.april kl 19:00

Velkommen til årets første Paint'n sip  

◇ Åpent for alle betalende medlemmer!

- ◇ Merk nytt sted.
- ◇ Alle maler samme motiv!
- ◇ Det er ikke mulig med medbrakt drikke og snacks, da dette må kjøpes i baren på lokasjonen.

◇ Egenandel: 300,-

◇ Påmeldingsfrist 24.mars 2025

◇ Påmelding sendes til:
sor-rogaland@brystkreftforeningen.no

◇ Merk med arrangement.
Du vil da få betalingsinformasjon.

- ◇ Med forbehold om endringer. Bindende påmelding. Innbetalte egenandeler betales ikke tilbake.

Spørsmål? Ta kontakt.

Foredrag om Fatigue

Sted: Vardesenteret, Stavanger

Dato: 24.april

Klokke: 16:00

Foredraget holdes av Marius Stensland, fra avdelingen for blod- og kreftsykdommer.

Påmelding sendes til: sor-rogaland@brystkreftforeningen.no

Tur med Stavanger Rib

➡ Oppmøte like ved Fisketorget.

Dato. 13.mai 2025

Kl. 19:00

- ◇ For alle betalende medlemmer i Brystkreftforeningen Sør-Rogaland
 - ◇ Egenandel 300,-
 - ◇ Bindene påmelding
 - ◇ Betalingsinformasjon fås på mail,
- ◇ Påmelding sendes til; sor-rogaland@brystkreftforeningen.no

Adresse: stavanger Rib, 4014 Stavanger

Mer info kjem!

Med forbehold om endringer

Surdeigskurs for nybegynnere

På Dalheim gård

Onsdag 20.august kl 18:00-21:00

Beskrivelse:

20.august

Kveldskurset på Dalheim Gård varer fra kl 18-21

Surdeig er for alle. Jeg har i mange år trodd at surdeig er for noen få. Men dette kan alle få til. Kvelden består i en enkel innføring i bruk av surdeig. Alle lager hvert sitt brød og av surdeig. Vi lærer også bruk av snittekniv for å lage mønster. Alle får med seg surdeigstarter. Den er 130 år gammel og stammer fra Italia. Det vil bli servert suppe og surdeigsbrød på kveldskurset. Deltakerne får også med seg brød hjem.

Mer informasjon om kurset blir sendt noe før kursdagen.

Påmelding sendes til:

sor-rogaland@brystkreftforeningen.no

Begrenset med plasser.
Bindende påmelding.

Arrangementet er for alle uansett alder.

Egenandel: 350,-

Gruppetrening hos Robust, Sandnes

Mandag 3.mars
Kl 10:00-11:00 eller 16:30-17:30
Robust Sandnes
Vågsgata 43,4306 Sandnes

Info:

Endelig har vi fått til et treningstilbud 🥰

- Det vil være to grupper.
 - Ingen aldersgruppe.
 - Hver gruppe går over 10 uker - plass til 10- stk
 - Hver mandag kl 10:00-11:00 eller 16:30-17:30
 - Egenandel 350,- (gjeld for 10 uker)
 - Påmelding sendes til: sor-rogaland@brystkreftforeningen.no
 - Gruppetreningen foregår hos Robust Trening og Fysioterapi med Kristine F.Hermansen
 - Viktig at en har tenkt gjennom arrangementer før en melder seg på, så en vet det passer å være med 1 gang i uken i 10 uker.
 - Bindene påmelding
 - En kan kun melde seg på en av gruppene.
- Nb. En trenger ikke være medlem hos Robust for å delta på dette arrangementet.

Ta kontakt om du har spørsmål.

🌸 Vi har også fått tilbud om en skulle ønske seg private timer hos Kristine:
(Dette bestiller hver enkelt selv)

Drop in pris på Robust er 140 kr (egentrening) og for personlig trener er det kr 950,- for enkelttimer og kr 7900,- for 10 klipp.

Kristine kan tilby 20% avslag på PT-timer til de 10 første som er interessert 😊

Enkelttimer: kr 760,- 10 klipp: kr 6320,-

Kristine brenner for trening, kvinnehelse og det å bygge opp og ta vare på kroppen når en har vært eller er gjennom utfordringer.

Sjekk gjerne hennes Instagram konto:

https://www.instagram.com/pt_kristine?igsh=MW5pMmh1NWFtZWViZQ==

Med forbehold om endringer.

Styrketrening og en sterkere kropp er viktig for alle, men særlig for kvinner i overgangsalderen. Både om den kommer naturlig eller medisinsk, som for mange i denne gruppen. Hormonendringer gjør at en mister både muskelmasse og beintetthet i enda høyere tempo enn før. Styrketrening motvirker dette, og gjør at muskler, bein og ledd styrkes slik at en er mindre utsatt for skader 🧘🏻🧘🏻

Tapaskurs

For medlemmer opp til 45år.

4.mars

Kl 17:00

Sted: Eidsvollsgaten5, 4319 Sandnes

Tapaskurs hos Spis hos Kokken- Per

Info:

TAPAS

Dette er at av våre mest populære kurs som vi har kjørt mange ganger. Dette er en oppdatert versjon av kurset. Tapas, fingermat, småmat osv. er populært både å servere og å spise. Her vil vi lage småretter som tar sin inspirasjon fra Spania, Italia, USA og det Fjerne Østen. Masse spennende smaker. Etter en kveld på dette kurset kan du lett kunne invitere til tapaskveld. Vi lager 14 forskjellige retter som vi spiser på slutten av kurset. Det blir også litt mat når kurset starter.

Påmeldingsfrist: 5.februar

Bindene påmelding

Egenandel: 500,-

Påmelding sendes til :

sor-rogaland@brystkreftforeningen.no

Spørsmål?

Med forbehold om endringer/ for få påmeldt kan det bli avlyst/flyttet til ny dato.

Likeperson til stede på alle våre arrangement.

Ri på hest

For medlemmer opp til 45år.

12.april kl 12:00

Sted: Tryggvi islandshest , Vagleloen 12 4323 Sandnes

Da har det dukket opp en mulighet for å bli med på ei gruppe med 10 stk for å ri på hest.

Eg har absolutt ingen erfaring med hest så synes dette er veldig spennende!

Vil du være med?

Det må være 10 stk påmeldt for å gjennomføre.

Det er diverse regler en må ta hensyn til, og når en melder seg på vil en etterhvert få en kode tilsendt av oss (vi får denne av Tryggvi når det nærmer seg)

Da MÅ kvar enkelt gå inn i kalenderen å melde seg på, legge til koden (en skal ikke betale noe da) men dette er for at dei skal få all informasjon dei treng/ at dere har lest regler.

Turen er på 1.5t

Egenandel: 200,-

Det er veldig viktig at du har tenkt gjennom aktiviteten og sikker på at datoen passer før du melder deg på.

Noe eg , som uerfaren med hest, ikke viste er at det finnes ei Max vekt på mennesker som skal sitte på. Denne er da 90kg.

Med forbehold om endringer og avlyst arrangement om vi ikke får nokk påmeldt.

Spørsmål?

Påmelding sendes til:

sor-rogaland@brystkreftforeningen.no

Sommeravslutning med Afternoon Tea på Fjorden

Temacruise med Afternoon Tea

Bli med på en 2,5 timers sightseeing tur mens du nyter Afternoon Tea om bord på Rygerelektra. Salongen er flott dekket med hvite duker, sjarmerende vintage te-servise fra No 18, og bugnende tre-etasjes kakefat med No 18s trekantsandwich, scones og kaker. Til godsakene serveres det te, og det er åpent for kjøp i baren.

Servering: Te, trekantsandwich, scones og kaker fra No 18 Kulturkafé. Mulighet for å kjøpe cava, vin, øl og mineralvann i kiosken.

Dato: 14.juni

Kl. 16:30-19:00

Med forbehold om endringer.

Egenandel : 350,-

Oppmøte 20min før avgang: Kl 16:10

Påmelding sendes til:

sor-rogaland@brystkreftforeningen.no

Merk med Afternoon Tea

For alle 🌸

Påmeldingsfrist er 6.mars.

Likeperson til stede på alle våre arrangement.

Vi har ei Facebook gruppe som vi legger ut fortløpende informasjon om. Vi anbefaler alle og bli medlem av denne: [Brystkreftforeningen Sør-Rogaland](#)

Vi har også eget program for under 45 i vår lokalforening. Dette vil bli lagt ut fortløpende når det er klart.

Ta kontakt med oss i styret om du har spørsmål:

sor-rogaland@brytskreftforeningen.no

Nettsiden vår:

<https://www.brytskreftforeningen.no/rogaland/sor-rogaland/>

Det vil være likeperson /er tilstede på alle våre arrangementer.

<https://www.brytskreftforeningen.no/likepersonstjenesten/category1190.html>

Våre likepersoner i Brystkreftforeningen Sør-Rogaland:

<https://www.brytskreftforeningen.no/noen-a-snakke-med/finn-en-likeperson/?local-groups%5B%5D=16&lowest-age=&highest-age=&include-age=false>