



BRYSTKREFTFORENINGEN SARPSBORG, FREDRIKSTAD OG HALDEN



Bli medlem i Brystkreftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden

Som medlem støtter du brystkreftforskning samtidig som du gir hjelp og støtte til brystkreftberørte og ivaretar deres interesser. Ditt bidrag sørger for at flere får effektiv og god behandling som igjen gir høyere grad av overlevelse, i tillegg til at vi jobber for at både den berørte, pårørende og de som jobber med forskning skal ha et nyttig nettverk for støtte, informasjon og dialog. Klikk [her](#) for å melde deg inn i Brystkreftforeningen om du ikke allerede er medlem.

Takk for at du er medlem! Ditt medlemskap gjør en forskjell.

INFORMASJON FRA LOKALFORENINGEN

Vi gir informasjon per e-post og på Brystkreftforeningens hjemmeside:
<https://www.brystkreftforeningen.no/ostfold/sarpsborg-fredrikstad-og-halden/>

Vi har også en åpen gruppe på Facebook. Den finner du her:
<https://www.facebook.com/groups/240908272763628/>

Dersom du ønsker å være medlem uten å motta informasjon om aktiviteter, så er det viktig at du informerer styreleder om dette.

KONTAKTINFORMASJON STYRET 2026

Styreleder
Epost: sfh@brystkreftforeningen.no

Sekretær
Epost: sekretaer.sfh@brystkreftforeningen.no

Kasserer
Epost: kasserer.sfh@brystkreftforeningen.no

Kontaktinfo til øvrige styremedlemmer finner du på vår hjemmeside.

TIL DEG SOM ØNSKER Å VÆRE AKTIV I FORENINGEN

Når et menneske får kreft, skaper det angst og bekymring hos den som blir syk. Mange har behov for å møte likesinnede. I vår forening vil du møte mennesker som har opplevd det samme som deg. Vår forening ønsker å:

- Være et sosialt fellesskap med likesinnede.
- Holde møter om aktuelle temaer, og ha sosialt samvær.

Lokalforeningen vår er en forening med unge og eldre medlemmer fra tre byer. I tillegg til medlemsmøter med faglig innhold, tilbyr vi ulike fysiske aktiviteter, men også kafétreff, turer og julebord.

I dette skrevet får du en oversikt over alle aktivitetene vi tilbyr, og hvem du kan kontakte for å få mer informasjon. Vi er her hvis du trenger støtte, oppmuntring eller en god latter.

TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED? VÅRE LIKEPERSONER HAR ERFARINGSKOMPETANSE OG KAN VÆRE DIN STØTTE

Brystkreftforeningen har likepersoner som selv har erfaring med brystkreft og som er sertifisert av Brystkreftforeningen til å være en støttende og lyttende samtalepartner. Dersom du trenger noen å snakke med, er du hjertelig velkommen til å ta kontakt med våre likepersoner.

Lokalforeningen vår har flere likepersoner, du finner disse her:
<https://www.brystkreftforeningen.no/ostfold/sarpsborg-fredrikstad-og-halden/>

Lise O. Hollung er foreningens likepersonsansvarlig. Hun treffes på tlf.: 924 43 948.

FORENINGENS STYRE 2025



Styret fra venstre: vara Ragnhild Frislid Talberg, medlem Marianne Johansen, medlem Anne-Lisbeth Ruud, sekretær Kari Næss Omvik, nytt medlem Lise Bjerkholt Paulsen, nestleder Lise Hollung og leder Shera Anjaria. Ikke til stede på bilde: kasserer Anita Andersen og ny vara Cathrine Nøhr.

PROGRAM 2026



Her er våre planer for aktiviteter i 2026!

ALLE påmeldinger og betalinger er bindende og **MÅ** gjøres innen fristen. Innbetaling av egenandeler til medlemsmøter og sosiale treff gjøres til vårt kontonummer **0531 04 21016** eller VIPPS **12860**. For faste aktiviteter med semesteravgift blir det sendt ut faktura. Gi alltid beskjed om du har noen allergier ved påmelding der det serveres mat. **IKKE GI SLIKE BESKJEDER PÅ VIPPS**, men ved påmelding til den som er ansvarlig likeperson for aktiviteten.

Vi minner om at alle «Faste aktiviteter» er for betalende medlemmer i kategori 1 (Brystkreftberørte). De andre arrangementene kan alle betalende medlemmer, både kategori 1 og 2 (støttemedlemmer) delta på.

ÅRSMØTE AVHOLDES TIRSDAG 10. FEBRUAR KL. 18.00

Møtet finner sted på Borregaard hovedgård, Oscar Pedersens vei 45, 1721 Sarpsborg.

NB: Etter møtet spiser vi middag sammen i gårdens restaurant, så de som vil delta **må** sende en påmelding på **SMS** innen 20. januar til ansvarlig likeperson Anita Andersen, tlf. 979 55 107.

MEDLEMSMØTER/FAGMØTER:

Mandag **2. mars kl. 18.30** på Lande Bosenter, Råkilveien 35, 1710 Sarpsborg

Gjest: Fysioterapeut Frode Henriksen. Tema: Info om Yoga og trening for brystkreftopererte med senskader. Servering av kaffe og kringle, utlodning (ta gjerne med en gevinst).

Ansvarlig likeperson: Marianne Johansen, tlf. 476 37 632

Mandag **4. mai kl. 18.30** på Gamle Skjeberg Rådhus

Gjest: Kreftsykepleier Elisabeth Nybø. Tema: Hvordan leve best mulig med/etter brystkreft.

Servering av kaffe og kringle, utlodning (ta gjerne med en gevinst).

Ansvarlig likeperson: Lise Hollung, tlf. 924 43 948

Mandag **14. september kl. 18.30** på Gamle Skjeberg Rådhus

Gjest: Marit R. Westli aka Fru Timian. Tema: Ernæringsrike middager

Servering av kaffe og kringle, utlodning (ta gjerne med en gevinst).

For spørsmål om arrangementet, kontakt Lise B. Paulsen, tlf. 466 16 965

Ansvarlig likeperson: Anita Andersen, tlf. 979 55 107

Mandag **9. november kl. 18.00** på Gamle Skjeberg Rådhus **NB: Merk tiden!**

Gjest: Overlege/onkolog Silje Songe-Møller. Tema: Ulike former for brystkreft, nye medisiner og behandling. Hun foreleser i 1,5 t fra kl. 18.30, deretter er det satt av 30 min. til spørsmål.

Servering av kaffe og kringle, utlodning (ta gjerne med en gevinst).

Ansvarlig likeperson: Lise Hollung, tlf. 924 43 948

SOSIALE AKTIVITETER

SOMMERAVSLUTNING PÅ HADELAND GLASSVERK

Lørdag 6. juni reiser vi til Hadeland Glassverk.

13.00-13.30 **Velkomst med guide i Glasshytta (ca. 30 min)**

13.30-14.30 **Lunsj - Dere kan da velge mellom *Elgkarbonader, ovnsbakt ørret eller kylling til hovedrett. Dagens dessert samt kaffe/te er inkludert.***

14.30-15.30 **Tid på egenhånd** Besøk butikker med håndverk, interiør og lokale produkter.

Det settes opp buss fra

Kl. 08.00 fra Halden Jernbanestasjon

Kl. 08.40 fra Sarpsborg Bussterminal

Kl. 08.50 fra Østfoldhallen ved parkeringen til Elias Pub

Kl. 09.00 fra Fredrikstad, Apenesgata

Bindende påmelding til ansvarlig likeperson: Shera Anjaria, tlf 908 55 004 innen 15.5.26 Husk å gi beskjed om hvor du går på bussen og hva du ønsker å spise til lunsj. Egenandel kr 300,-

- **Stafett for livet i Fredrikstad.** Dato ikke fastsatt. Invitasjon kommer senere.
- **Oktober er Rosa Sløyfe måned**
Vi vil ha stands mange steder i våre tre byer og i år har foreningen en egen komite som forbereder alt som skal skje. Kontakt foreningen om du vil bidra ved å sende en epost til sfh@brystkreftforeningen.no

JULEAVSLUTNING / JULEBORD – ANNONSERES SENERE PÅ EPOST OG I VÅR FACEBOOKGRUPPE.

Kafétreff månedlig:

Halden - mandager kl. 18-20 i Bakgården.

Våren: 12.1 – 16.2 – 9.3 – 13.4 – 11.5 – 8.6 Høsten: 14.9 – 12.10 – 9.11 .14.12

Ansvarlig likeperson Mette Torp, tlf. 463 32 892

Fredrikstad tirsdager kl. 12 - 14 på Egon.

Våren: 6.1 – 3.2 – 3.3 – 7.4 – 5.5 – 2.6 Høsten: 1.9 – 6.10 – 3.11

Ansvarlig likeperson Lise Hollung, tlf. 924 43 948

Sarpsborg tirsdager kl. 18 -20 på Egon (NB: Februar utgår pga. årsmøte).

Våren: 13.1 – 10.3 – 14.4 – 12.5. Høsten: 8.9 – 13.10 – 10.11

Kafétreff for medlemmer under 45: Egon i Fr-stad

Invitasjon med dato og klokkeslett annonseres i vår Facebookgruppe og sendes på epost til medlemmer U45.

Hobbyverksted på Helsehuset i Sarpsborg.

Vi syr i hovedsak hjerteputer til brystkreftopererte med materialer som foreningen kjøper inn, det er hyggelig om du vil komme og hjelpe til. Men det er ikke et krav. Du kan gjerne ta med deg ditt eget håndarbeid eller hobbyprosjekt, det går også helt fint.

Våren: 22.1 – 19.2 – 19.3 – 23.4 – 21.5 – 18.6 Høsten: 27.8 – 24.9 – 22.10 – 19.11

Ansvarlig likeperson: Eva Talberg tlf. 481 54 289

FYSISKE AKTIVITETER

Varmtvannstrening på Blekkspruten, Evjeløkka 5, 1661Rolvøy

Mandager: Alle må være ferdig skiftet til badetøy og sitte klar i ventesonen **kl. 13.45**, vi går i bassenget 14.00. Oppstart 5. januar for våren, og 17. august for høsten, semesteravgift faktureres med kr 65,- pr. trening.

Onsdager: Alle må være ferdig skiftet til badetøy og sitte klar i ventesonen **kl. 19.15**, vi går i bassenget 19.30 Oppstart 7. januar for våren, og 19. august for høsten, semesteravgift faktureres med kr 65,- pr. trening.

Fredager: Alle må være ferdig skiftet til badetøy og sitte klar i ventesonen **kl. 13.15**, vi går i bassenget 13.30 Oppstart 2. januar for våren, og 21. august for høsten, semesteravgift faktureres med kr 65,- pr. trening.

De som står på reserveliste kan delta ved ledig plass, og betaler **kr 85,-** pr trening på vipps eller til konto. Påmelding gjøres til ansvarlig likeperson Unni Hansen, tlf. 469 17 611

Styrke og kondisjonstrening (ledet av fysioterapeut)

Tirsdager kl. 17-18 hos Fredrikstad Idrettsmedisin, Farmannsgate 2, Fr-stad

Vårsemester: 6. januar til 9. juni. Høstsemester: 25. august til 8. desember.

Semesteravgift faktureres med kr 60,- pr. trening. Gratis prøvetime kan avtales for nye interesserte. Her er det mange ledige plasser.

Påmelding gjøres til ansvarlig likeperson Margareth Johansen, tlf. 958 17 671

MediYoga på Helsehuset i Sarpsborg.

Annenhver **mandag** med oppmøte **kl. 1745**. Yogaen starter kl. 18, varer 1 time og går over 2 semester.

Vårsemester: 16. mars til 11. mai. Høstsemester: 7. september til 16. november.

Det må være minst 10 påmeldte for at dette skal gjennomføres. Egenandel faktureres med kr 1000,- for hele året (10 ganger). Påmelding til ansvarlig likeperson Wenche Delås, tlf. 473 72 117

ANDRE TILBUD OM FYSISK TRENING TIL VÅRE MEDLEMMER

Rabatt på trening hos MOVA i Fredrikstad og Sarpsborg:

Betalende medlemmer i vår forening får 15 % rabatt på ordinære medlemskap hos treningscenteret Mova i Fredrikstad og Sarpsborg. Les mer om Mova her: <https://www.mova.no>

Digitalt pusterom:

Visste du at det finnes et digitalt pusterom? Her kan du delta live, eller se øvelsene i opptak.

Digitalt pusterom finner du her: <https://aktivmotkreft.no/digitalt-pusterom/>

GAVER

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!

Om du ønsker å gi oss en gave, er det mulig å sette inn penger direkte til vår kontonummer **0531 04 21016** eller ved å vippse til vårt VIPPSNUMMER **12860**: Merk innbetalingen med GAVE.

Husk å melde flytting til Brystkreftforeningen Send epost til post@brystkreftforeningen.no, eller ring tlf. 21 49 24 79.

Melding om endring av epostadresse og telefonnummer kan gjøres til lokalforeningen sfh@brystkreftforeningen.no.

Til dere som mottar dette i papirutgave, her er QR-koder til de ulike lenkene i programmet:

Vår hjemmeside



Vår Facebookside



Digitalt pusterom



MOVA treningscenter

