



BRYSTKREFTFORENINGEN VESTFOLD



Bli medlem i

Brystkreftforeningen Vestfold

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.

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

INFORMASJON FRA FORENINGEN

Vi gir informasjon per e-post og på Brystkreftforeningens hjemmeside:
<https://www.brystkreftforeningen.no/vestfold/old/vestfold/>

Vi har også en lukket gruppe på Facebook. Søk opp Brystkreftforeningen Vestfold.

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

STYRET 2026

- Styreleder Janne Cecilie Strømnes, vestfold@brystkreftforeningen.no
mob: 91348393
- Sekretær Inger H. Bye,
mob: 95052061
- Kasserer Pia Lindberg,
mob: 90781077
- Styremedlem Elin Lundstrøm Olsen,
mob: 40039155
- Styremedlem Jeanette Torvik Marthinsen, mob. 97550270
- Styremedlem Linde Bratterud,
mob. 93438597
- Vara styremedlem Hellfrid Opsahl Newman, mob: 90057907
- Vara styremedlem Bente Michelsen
mob. 47368919

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 Vestfold har vi en egen forening der du vil møte mennesker som har opplevd det samme som deg. Vår forening ønsker å:

- Være et sosialt felleskap med likesinnede
- Holde møter om aktuelle temaer og ha sosialt samvær
- Fremme relevante saker overfor myndigheter mm.

Brystkreftforeningen Vestfold er en forening med mange unge og eldre medlemmer fra hele fylket. I løpet av året blir det arrangert temamøter på ulike lokasjoner i Vestfold. Vi tilbyr ulike aktivitetsgrupper i Vestfold, som Yoga, Pilates og Varmt vannstrening.

I denne brosjyren 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.

Vi er her for deg. Hvis du kjenner at du trenger noen å prate med er det veldig viktig at du gjør nettopp det. Våre likepersoner er dyktige og kloke damer. De ønsker å være til nytte for flere og setter pris på at akkurat du tar kontakt. Du finner likepersonene våre her: <https://www.brystkreftforeningen.no/vestfold/vestfold/>
Her ser du våre likepersoner:



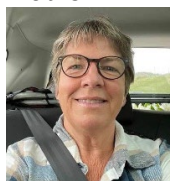
Likepersonsleder
Bente Michelsen
Mob: 47368919



Kari Røsok Darup
Mob: 91339889



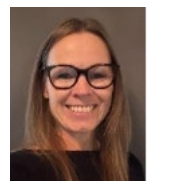
Astrid Langeby
Kolbakk
Mob: 92211414



Wencke Krüger
Mob: 48284883



Mona Preus
Mob: 98038050



Anita Aasheim
Mob: 95167436



Ellen Kultorp
Mob: 92862419



JEANETTE T.
MARTHINSEN
MOB: 97550270

PROGRAMMET VÅR 2026



FOREDRAG OG SOSIALE AKTIVITETER VÅREN 2026

Brystkreftforeningen Vestfold ønsker å gi deg kunnskap om aktuelle og relevante tema for oss som er berørt av brystkreft. Vi legger også stor vekt på å skape trygge møteplasser som gir rom for gode samtaler og erfaringsutveksling. Medlemsmøter og aktiviteter arrangeres på ulike lokasjoner rundt om i Vestfold, slik at flere skal ha mulighet til å delta – uansett hvor i fylket du bor. Informasjon om tid og sted finner du i programmet, i epost som sendes ut til alle medlemmer og på vår facebookside.

- **Torsdag 05. februar kl. 18:30 – Årsmøte på Flycafeen.** Vi møtes tradisjonelt på årsmøte, med enkel servering og utlodning. Se vedlagt innkalling. Sted: Flycafeen, Ashaugveien 153/155, 3157 Barkaker
- **Onsdag 11. mars kl. 18:00 – Påskedekorasjoner på Hageland Gjennestad** – Vi inviterer til Gjennestad Hageland for demonstrasjon av påskedekorasjoner, hvor vi kan la oss inspirere til påske. Demonstrerte produkter vil bli loddet ut – det blir også servert kaffe og kringle. 100 plasser, her blir det førstemann til mølla og **påmelding innen 05. mars.**
- **Onsdag 22. april kl. 19:00 – En pedagogisk tilnærming til Fatigue – Tufte gård.** Vi får besøk av **Vibeke Vike** fra kysthospitalet i Stavern. Hun deler en praktisk **verktøykasse** med konkrete råd for hvordan man kan håndtere utmattelse i hverdagen – både fysisk og mentalt. Et nyttig foredrag for alle som lever med, eller vil forstå mer av, fatigue.
- **09. juni – Sommertur til Engø Gård på Tjøme** – Sommerturen i år er lagt til vakre Engø gård, her skal vi kose oss med en Afternoon Tea i flotte omgivelser. **Påmelding innen 01. juni og egenandel 300 kroner.**
- **Torsdag 13. august kl. 18 – Piknik i parken på Gjennestad** – Ta med egnet mat til piknik, drikke og kaffe. Vi ordner kake. Vi møtes på Gjennestad, Gjennestadtunet 10, 3160 Stokke, ved parkens nord/østre del. Værforbehold!

Påmelding til vårens medlemsmøter gjøres via påmeldingsskjema som sendes ut på e-post eller til sekretær Inger Hanne Bye på SMS 950 52 061.

Fysisk aktivitet sammen med brystkreftberørte

Brystkreftforeningen Vestfold ønsker å fremme fysisk aktivitet i kombinasjon med sosialt samvær med likesinnede. Vi organiserer derfor flere treningsgrupper, og håper at flere deltar. Interesserte bes ta kontakt med styreleder.

- **LARVIK – FYSISK/MEDISINSK YOGA PÅ ETTERMIDDAG** Instruktør Toril Brommeland, kreftspsykeleier, har undervist i Yoga i 12 år og er sertifisert innen medisinsk-, yin- og ashtangayoga. Treninger torsdag, klokken 17.30 **Kurssted:** Tanum Gjenbruk-Frivilligsentralen, Bakkaneveien 71 (gymsalen), Larvik
- **TØNSBERG - FYSISK YOGA PÅ ETTERMIDDAGEN** Instruktør Pernilla Løvstedt. Dette er fysisk dynamisk yoga som passer for deg som har erfaring med fysisk yoga fra før. Treninger tirsdager kl. 18.00-19.15. **Kurssted:** Kreftforeningens lokaler i Tønsberg
- **NØTTERØY/TØNSBERG – VARMTVANNSTRENING** Instruktør Tove Adolfsen, fysioterapeut med erfaring fra grupper i varmtvannsbasseng. Trening onsdager fra 19:00 til 20:00 – Tilgang på garderobes fra 18:30 og frem til 21:00 etter trening. **Kurssted:** Sjølystsenteret på Nøtterøy.
- **BRAARUDÅSEN HORTEN – VARMTVANNSTRENING** Instruktører Nora Langøy og Adine Kristiansen. Trening torsdager fra 19:35 til 20:35 – Tilgang på garderobes fra 19:30 og frem til 21:00 etter trening. **Kurssted:** Baarudåsen, Harald Pedersens gate 11, Horten
- **HOLMESTRAND - YOGA PÅ DAGTID** Instruktør Linda Småvik Andersen. Dette er et yogakurs som fokuserer på stresshåndtering og skånsom regulering av nervesystemet. Vi veksler mellom fysiske yogasekvenser og roligere øvelser, gunstige pusteøvelser og en guidet avslapning på slutten. Trening på onsdager fra 10-11, Kleivbrottet 1, 3084 HOLMESTRAND.
- **HORTEN, Myk Yoga** – Instruktør Marianne Eide. Dette er et mykt og oppbyggende kurs som passer for alle. Fokus på å bli kjent med kroppens muligheter, indre ro, mestringsfølelse og et bedre møte mellom kropp og sinn. Tirsdager kl. 18-19 på Alva Yoga, Anders Jørgensens gate 18, Horten

STØTTE TIL ANNEN FYSISK AKTIVITET – EN GANG HVERT HALVÅR

Dersom du ikke har anledning til å delta på aktivitetstilbudet Brystkreftforeningen arrangerer, kan du også søke om støtte til annen fysisk aktivitet. Søknad sendes styret v/ kasserer Pia Lindberg, Smidsrødveien 150, 3140 Nøtterøy, eller på e-post:

kasserer.vestfold@brystkreftforeningen.no. Oppgi hvilken type fysisk trening du deltar på og dokumenter dine kostnader. Send oss ditt navn, adresse, telefonnummer, bankkonto og e-postadresse.

PROTESEFORHANDLERE: Helsehuset Vestfold A/S, Horten, 920 16 115 // Sykepleierklinikken Tønsberg, 954 12 300 // Apotek 1 Nordstjernen, Sandefjord, 33 42 7900 // Boots Apotek Nansetgaten, Larvik, 33 13 24 00 // Sykepleierklinikken, Larvik, 954 12 300 // Medi Buskerud, Drammen, 32 80 80 80

