



Brystkreftforeningen

## Aktivitetar 2026 for Brystkreftforeningen Sogn

### Om Brystkreftforeningen

Foreningen sitt formål er å gi hjelp og støtte til personar som har fått ein brystkreftdiagnose eller påvist mutasjon i brystkreftgener og å ivareta deira interesser.

### Detaljar i foreningen

**Organisasjonsnummer** 994900315

#### Nettside

<https://www.brystkreftforeningen.no/vestland/sogn/>

#### Facebook

<https://www.facebook.com/search/top?q=brystkreftforeningen%20sogn>

**Kontonummer** 3785 14 86160

**Grasrotandelen** 994900315

### Styret i foreningen

**Leiar** Kristin Bukve Strand

Epost: [kristin.strand@hotmail.no](mailto:kristin.strand@hotmail.no)

Mobilnummer: 91703968

**Nestleiar** Marianne Servold

Epost: [m\\_servold@yahoo.com](mailto:m_servold@yahoo.com)

Mobilnummer: 41690623

**Kasserar** Irene Grimen

Epost:

[kasserarsoqn@brystkreftforeningen.no](mailto:kasserarsoqn@brystkreftforeningen.no)

Mobilnummer: 91847723

**Sekretær** Else Øyrehagen Sætre

Epost: [else.satre@gmail.com](mailto:else.satre@gmail.com)

Mobilnummer: 91817096

**Styremedlem** Magdalena Tkáčová

Epost: [magdalenaoveckova@hotmail.com](mailto:magdalenaoveckova@hotmail.com)

Mobilnummer: 95030214

**Styremedlem** Lisbeth Skjulhaug

Epost: [Lisbeth.Skjulhaug@gmail.com](mailto:Lisbeth.Skjulhaug@gmail.com)

Mobilnummer: 90929727

### Likepersonar i foreningen

Likepersonsleiar/kontakt

Kristin Bukve Strand

Else Øyrehagen Sætre

Magdalena Tkáčová

Lindis Aannø Alme

Mobilnr: 90168449

Katrine Dyrdal

Mobilnr: 90885798

Grete Øygarden Sande

Mobilnr: 95133342

Rigmor Furseth Bjørk

Mobilnr.: 90116429

### Aktivitetar i foreningen

#### Velværehelg på Bestebakken, 06.03– 08.03

Full pensjon: middag fredag/laurdag, frokost laurdag/ søndag, nistepakke laurdag. Alle må kjøpe drikke sjølv.- Overnatting frå fredag til søndag. Alle får tilbod om to behandlingar: -ein kroppsmassasje og ein ansiktsmassasje.

Dette blir ei helg med avslapping, god mat og prat, spasertur for den som ynskjer, strikkesøy om ein liker det, rett og slett tid for å prioritere deg sjølv! Ei helg der ein kan nytte tida slik ein vil, få to behandlingar og gå til duk og dekkja bord!

Eigenandel for helga er: kr 1200,- PS'. Må betalast ved påmelding til konto 3785 14 86160 Tillegg for enkeltrom: kr 750,- Betalast direkte til Lindis på BesteBakken. Påmelding til Irene tlf: 918 47 723.

#### Velværekveld på Lux House 09.04. kl 18:00

Velkommen til ein avslappande og inspirerande velværekveld på Lux House torsdag 9.april klokka 18.00

Denne kvelden får me: Sminkekurs, 20% avslag på produkt, trekning av gåve, goodiebag. Det er max 12 plassar, så her er det førstemann til mølla prinsippet. Tilbodet er gratis. Påmelding til Marianne på tlf 41690623, likeperson Else.

#### Mat og prat

**Hafslo:** Det blir arrangert mat og prat treff på Hafslo i vår og til hausten. Lindis og Katrine kjem med invitasjon, stad og dato i passende tid før. Dei er begge likepersonar.

I **Årdal og Sogndal** blir det mat og prat og planlegging av Rosa sløyfe aktivitetar 02.09. Det blir sendt ut invitasjon, stad og dato i passende tid før. Kontakt- og likepersonar i Årdal er Kristin og Magdalena. I Sogndal er Irene, 91847723 og Else kontaktpersonar. Else er også likeperson.

#### Ernæringsforedrag i Årdal med ernæringsforskar Rune Blomhoff ved UiO 28. mai kl 14:00 og kl 18:00

Dette er i samarbeid med frisklivssentralen og prosjektet «Aktiv mot kreft». Nærare informasjon og invitasjon i epost og på Facebook. Kontaktperson og likeperson er Kristin, 91703968.

#### Båttur / sommaravslutning, 08.06. kl 19:00 – kl 20:30.

Kveldscruise og pizza med båten Holly og Arne Glenn Flåten i Barsnesfjorden. Nærare informasjon og invitasjon kjem seinare. Kontaktperson Irene 91847723. Likeperson Else.

#### Tur til dagsturhytta Mjølkeflaten med mat og prat på restaurant Laksen 27.08.

Me møtes på parkeringsplassen rett før Fodnestunnelen (på Lærdalssida) kl 17:00 og går ein lett tur til Mjølkeflaten. Etter gåturen tek me ein matbit på Laksen. Kontaktperson og påmelding til Lisbeth, tlf 90929727. Likeperson Magdalena.

#### Yoga i Strandavegen på Leikanger og mat og prat etterpå på Leikanger Fjordhotell laurdag 24.10. kl 13:00.

Me får yoga med Ranveig Kvåle i 90 minuttar og spaserer så til hotellet for ein matbit. Påmelding til Marianne tlf 41690623, Likeperson Else.

#### Obakeri -galleri, Hermansverk, 23.11. kl 18:00-21:00 -21.

Lite surdeigsbakeri og keramikkverkstad. Me prøver oss på å lage ein liten ting i keramikk. Kontaktperson Marianne 91847723. Likeperson Else

### Julemiddag

**Årdal, 02.12.:** Kontaktperson og likeperson: Magdalena: 95030214  
**Sogndal, 26.11.:** Kontaktpersonar Irene 91847723 og Else 91817096

#### **Under 45**

Det blir forsøkt å få til eit treff for dei under 45. Dette kjem ein tilbake til og dei det gjeld får invitasjon direkte. Kontaktperson Magdalena 95030214

#### **Faste fysiske aktiviteter**

##### **Bading og pizza på Vesterland 18.03. og 22.04. kl 18:00**

Bading i varmt basseng (33 grader), badstu, pizza og prat. Gratis.  
Påmelding til Else tlf 91817096 innan 16.03. / 20.04. Dersom det er interesse, kan tilbudet bli fast.

##### **Aktiv mot kreft, Årdal**

Trening i Trimhåla 2 ganger kvar veke i samarbeid med Frisklivssentralen. Dette blir berre 1. halvår.

#### **Eksterne tilbud relevant for medlemmer**

##### **Gnist, Idrettssenteret Sogndal**

Treningstilbud på Idrettssenteret med 2 gruppetimar i veka. Kombinerer styrke- og kondisjonstrening der ein tek høgde for tilpassing for den enkelte. Instruktørane har kompetanse og erfaring innan idrett, fysisk aktivitet og helse.

Tilbudet krev medlemsskap i Spenst, men til ein gunstigare pris enn vanleg medlemsskap. Medlemsskapen gir også rett til å trene på Spenst, Leikanger. Ta kontakt direkte med Spenst eller med Else dersom du er interessert. Du kan få ein gratis prøvetime dersom du er interessert i å teste det ut

##### **Luster trening, Gaupne**

Her er treningstilbud både i grupper og individuell trening. Dei som jobbar her har god kompetanse innan helse- og trening. Ta gjerne kontakt med treningsenteret, Jorid Skorve (som også er «aktiv mot kreft» instruktør), for å få meir informasjon. Det er og mogeleg å teste ut tilbudet med ein gratis time eller to.

**Nærare informasjon om aktivitetane og påmeldingsfrist kjem på Facebook og epost ei tid før aktiviteten skal føregå.**

**Velkommen!**