Aktiviteter for Brystkreftforeningen Sør-Rogaland høsten 2026

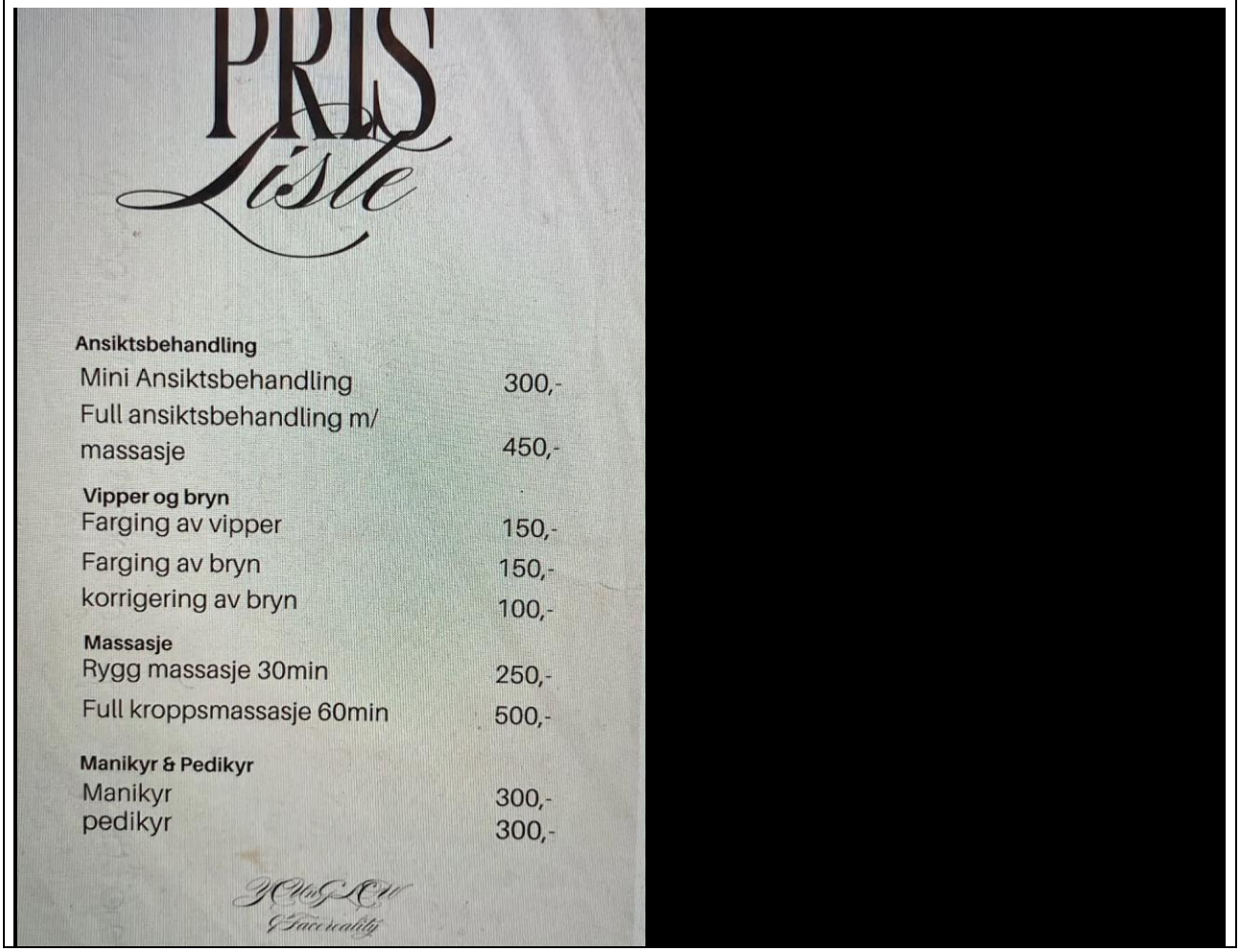
Surfekurs U45 søndag 6. september	
Kl. 13.00	Borestranda 481, 4354 Klepp
Velkommen til surfekurs på Bore 🏄 for medlemmer opp til og med 45år. Begrenset med plasser så vær kjapp for å sikre deg plass. Nb! Egenandel må være betalt i forkant av kurset. Ta kontakt med Hanne på Messenger eller på e-post: nestleder.sor-rogaland@brystkreftforeningen.no Om du har spørsmål. **https://www.boretunet.no/surfekurs**	
🔹For alle betalende medlemmer i Brystkreftforeningen Sør-Rogaland under 45 🔹 Egenandel 450,- 🔹 Bindene påmelding 🔹 Betalingsinformasjon fås på mail, 🔹 Påmelding sendes til; sor-rogaland@brystkreftforeningen.no	

Paint on Pots U45 tirsdag 13. oktober	
Kl. 18.00	Salvågergata 7, 4006 Stavanger
Paint on pots 🖌️ Det har vært ønsket å prøve ut paint on pots. Men før en får bestille må en vite antallet som vil være med, dette for at en må betale et depositum og påmeldingsfristen er satt 17.august, vi håper datoen kan bli fastsatt. En kan selv velge et annet produkt når en kommer til arrangementet og da betale mellom legget der og da.	
🔹For alle betalende medlemmer i Brystkreftforeningen Sør-Rogaland under 45 🔹 Egenandel 300,- 🔹 Bindene påmelding 🔹 Betalingsinformasjon fås på mail, 🔹 Påmelding sendes til; sor-rogaland@brystkreftforeningen.no 🔹 Påmeldingsfrist 17.august	

Spa behandling Jåttå VGS mandag 9. november	
Kl. 15.00 - 19.30	Gauselvågen 4, 4032 Stavanger
Velkommen til spabehandlinger hos elever ved Jåttå VGS For bestilling av time må en ta kontakt med elevene. Du kan bestille time via instagram : Younglow_ub https://www.instagram.com/younglow_ub?cplk=MW82cGVjcGVvZ2EwNw== Eller Facereality_ub https://www.instagram.com/facereality_ub?vrfl=MXRxYmNsYjVwNXNieQ==	

Eller send en melding til: +4740899583
Skriv hvilken behandling du ønsker og at du kommer fra Brystkreftforeningen Sør-Rogaland
Så avtaler dere tidspunkt deretter.

All bestilling og betaling gjøres direkte til Jåttå VGS



Spa behandling Jåttå VGS fredag 13. november

Kl. 9.00 - 14.00	Gauselvågen 4, 4032 Stavanger

Velkommen til spabehandlinger hos elever ved Jåttå VGS
For bestilling av time må en ta kontakt med elevene.

Du kan bestille time via instagram :
Younglow_ub https://www.instagram.com/younglow_ub?cplk=MW82cGVjcGVvZ2EwNw==
Eller
Facereality_ub https://www.instagram.com/facereality_ub?vrfl=MXRxYmNsYjVwNXNieQ==

Eller send en melding til: +4740899583
Skriv hvilken behandling du ønsker og at du kommer fra Brystkreftforeningen Sør-Rogaland
Så avtaler dere tidspunkt deretter.

All bestilling og betaling gjøres direkte til Jåttå VGS

Basar lørdag 14. november

Kl. 13.00	Kirkens bymisjon – Kaffekoppen

Lørdag 14.november vil vi holde basar til inntekt for Brystkreftforeningen Sør-Rogaland i lokalene til Kirkens bymisjon – Kaffekoppen Stangelandsenteret inngang G, Kleppvegen 10, 4050 Sola

På forhånd selges det lodd av våre medlemmer og vi vil ha noe av trekningen på basaren.
Det vil også være salg av kaker og kaffe, samt åresalg.

Basarene er et åpen arrangement for alle, så ta med familie og venner.

Det er laget et facebook arrangement hvor vi vil legge ut vinner og premier https://fb.me/e/5nH8ZvaAE

Ønsker du å kjøpe lodd
10kr pr lodd - 250 kr for en hel side
Vipps til 745343 og send bilde til nr. 959 35 513 (Nina, Styreleder) så føres det inn en loddbok. Du kan også vippse direkte og skriv at det er til lodd så blir pengene videresendt. Husk å skriv navn og telefon nr.
Tusen takk for all støtte!

Bilder av premiene kan ses også på www.instagram.com/brystkreftforeningen_rogaland/

Juleverksted U45 onsdag 18. november

Kl. 18.00	Folkvord gårdsutsalg

Juleverksted for medlemmer opp til og med 45 år 🎄
Her kan det som tidligere være andre grupper til stede på samme tid. Men vi får eget bord. Ønskes det pynt på krans utenom det som følg med må en betale dette selv. Ønskes annet en vann kan en kjøpe dette selv.

Kl. 18.00-19.30
Velkomst og oppstart av kransekurs
Kursholderen viser grunnleggende bindingsteknikk. Dere lærer hvordan pyntegrønt klippes til, fordeles og festes jevnt til halmkransen med vikletråd for å få et fint resultat. Det blir god tid til hyggelig prat og få litt ekte og god julestemning sammen.

Kl. 19.30 – 22.30
Smaksprøver, julehandel og herlig julemiddag

Det er også mulighet å kjøpe mineralvann, vin, øl og kaffe.

Husk: Meld inn evt allergier.

- 🔷For alle betalende medlemmer i Brystkreftforeningen Sør-Rogaland under 45
- 🔷 Egenandel 400,-
- 🔷 Bindene påmelding
- 🔷 Betalingsinformasjon fås på mail,
- 🔷 Påmelding sendes til; sor-rogaland@brystkreftforeningen.no
- 🔷Max 20 deltagere
- 🔷Påmeldningsfrist 17. september

Knusbart Workshop onsdag 25.oktober

Kl. 18.00 - 21.00	Knusbart, Lindeveien 14, 4313 Sandnes

Knusbart Workshop!
Bling & Ting - gjør verden litt mer glitter👑
✨ BLI MED - KREATIV REDESIGN-KVELD✨
Har du et par sko som trenger litt glitter og glam? En vase som fortjener nytt liv? Eller en jakke, et bord eller et mobilcover som skriker etter en personlig makeover? 💥

Nå inviterer vi deg inn i vårt kreative univers for 3 timer med redesign, inspirasjon, farger og masse kreativ lek! 🎨❤️‍🩹
Vi starter med å vise deg teknikkene vi bruker, og guider deg steg for steg gjennom hvordan du kan gi gamle ting et helt nytt uttrykk. Deretter er det bare å slippe kreativiteten løs!
Vi er selvfølgelig med hele veien for å inspirere, hjelpe og veilede. Du trenger ingen forkunnskaper – bare lysten til å prøve noe nytt og ha det gøy!
🔪 Hva kan du redesigne? Nesten hva som helst! Mange velger sko og går hjem med et par helt unike, fargerike favoritter. Andre redesigner interiør, en skinnjakke, en vase eller noe helt annet. Her er det bare fantasien som setter grenser!
❤️‍🩹 Dette får du: ✨ 3 kreative timer sammen med oss i Knusbart ✨ Introduksjon til våre redesignteknikker ✨ Veiledning og hjelp underveis ✨ Alt av utstyr og materialer inkludert ✨ Masse inspirasjon, kreativt kaos og skaperglede!
Du tar med deg det du ønsker å redesigne – vi stiller med resten!
Er du klar for å slippe kreativiteten løs og gi gamle ting nytt liv? ♻️💎
Mor og datter gleder seg til å ønske deg velkommen til en skikkelig gøy kveld i Knusbart-universet!
📩 Sikre deg plass – dette vil du ikke gå glipp av! 💞

- For alle betalende medlemmer i Brystkreftforeningen Sør-Rogaland under 45
- Egenandel 200,-
- Bindene påmelding
- Betalingsinformasjon fås på mail,
- Påmelding sendes til; sor-rogaland@brystkreftforeningen.no
- Påmeldingsfrist 10. november
- Max 10 deltagere, min 5 for å kunne gjennomføre

Julebord fredag 4. desember	
Kl. 19.00	MS Sandnes, Stavanger

Årets julebord blir på MS Sandnes, den flotte grønne båten som ligger i Vågen i Stavanger. Det tidligere nattruteskipet Sandnes skaper den rette stemningen for et annerledes julebord i ekte 50-tallsstil, med skinn, mahogni og blankpusset messing. Vi vil ha plass i 1.klasses salongen

Egenandelen vil dekke maten og godt selskap.

Vi har også forhandlet oss fram til avtalepris på Victoria Hotell, her må en bestille selv. Rompris vil bli oppgitt ved påmelding til julebordet.

Husk: Meld inn evt allergier.

- For alle betalende medlemmer i Brystkreftforeningen Sør-Rogaland
- Egenandel 350,-
- Bindene påmelding
- Betalingsinformasjon fås på mail,
- Påmelding sendes til; sor-rogaland@brystkreftforeningen.no
- Max 50 deltagere

Medlemskos hver 3. tirsdag i måneden på Drøøs Sandnes	
Klokkeslett 18.00-20.00	Drøøs Sandnes

Vi forsetter samme plass til høsten

Foreningen arrangerer medlemskos den 3. tirsdagen hver måned fra kl 18:00 på Drøøs i Sandnes, vi har VIP-rommet.

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 Mat blir levert fra Noi for de som ønsker å bestille

Datoer:
18. August
15. September
20. Oktober
17. November
15. Desember

Metastatisk brystkreft treff 1 eller 2. tirsdag i måneden på Drøøs Sandnes	
Klokkeslett 18.00-20.00	Drøøs Sandnes

Metastatisk Brystkreft arrangerer treff den 1 eller 2. tirsdagen hver måned fra kl 18:00 på Drøøs i Sandnes, vi har VIP-rommet. Det finnes egen Facebook gruppe for Metastatisk Brystkreft i Sør-Rogaland, ta kontakt for å bli lagt til i denne.

Det er anledning til å kjøpe seg en matbit eller annet for dem som ønsker det Mat blir levert fra Noi for de som ønsker å bestille. Ingen spise eller drikkeplikt

Likeperson er stort sett med på treffene

Nb. Karin Sæbø er kontakt person på treffene for Metastatisk BK. Ta gjerne kontakt med henne om det skulle være noe spørsmål. Er ønskelig med beskjed om en kommer.

Datoer:
7. Juli
11. August
1. september
13. Oktober
3. november
8. desember

Fysiske aktiviteter i foreningen

Gruppetrening v/Kristine på Robust mandag (Sandnes) 15uker	
Klokken: 17.00 - 18.00	Robust Trening og Fysioterapi, Vågsgata 43, 4306 Sandnes

Treningstilbudet fortsetter

En gruppe på mandager avd Sandnes kl 17:00 (Oppstart 31 august)

- Hver torsdag kl 17:00-18:00, hver gruppe går over 15uker
- Gruppetreningen foregår hos Robust Trening og Fysioterapi med Kristine F.Hermansen (Avd Sandnes og Bryne)
- 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 15 uker.

En kan kun melde seg på en av gruppene.

- For alle betalende medlemmer i Brystkreftforeningen Sør-Rogaland
- Egenandel 750,-
- Bindene påmelding
- Betalingsinformasjon fås på mail,
- Påmelding sendes til; sor-rogaland@brystkreftforeningen.no
- Max deltagere 10 stk

Gruppetrening v/Kristine på Robust torsdag (Sandnes) 15uker (FULLT, VENTELISTE)	
Klokken: 12.00 - 13.00	Robust Trening og Fysioterapi, Vågsgata 43, 4306 Sandnes

Treningstilbudet fortsetter

En gruppe på torsdager avd Sandnes kl 12:00 (Oppstart 3 september)

- Hver torsdag kl 12:00-13:00, hver gruppe går over 15uker
- Gruppetreningen foregår hos Robust Trening og Fysioterapi med Kristine F.Hermansen (Avd Sandnes og Bryne)
- 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 15 uker.

En kan kun melde seg på en av gruppene.

- For alle betalende medlemmer i Brystkreftforeningen Sør-Rogaland
- Egenandel 750,-
- Bindene påmelding
- Betalingsinformasjon fås på mail,
- Påmelding sendes til; sor-rogaland@brystkreftforeningen.no
- Max deltagere 10 stk

Gruppetrening v/Kristine på Robust onsdager (Bryne) 15uker

Klokken: 10.30 - 11.30	Robust Trening og Fysioterapi, Storgata 12, 4340 Bryne

Treningstilbudet fortsetter
En gruppe på onsdager avd Bryne kl 10:30 (oppstart 2 september)

- Hver onsdag kl 10:30-11:30, hver gruppe går over 15uker
- Gruppetreningen foregår hos Robust Trening og Fysioterapi med Kristine F.Hermansen (Avd Sandnes og Bryne)
- 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 15 uker.

En kan kun melde seg på en av gruppene.

- For alle betalende medlemmer i Brystkreftforeningen Sør-Rogaland
- Egenandel 750,-
- Bindene påmelding
- Betalingsinformasjon fås på mail,
- Påmelding sendes til; sor-rogaland@brystkreftforeningen.no
- Max deltagere 10 stk

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==

Vi har også avtale med Robust Trening og Fysioterapi for medlemskap. Kontakt Hanne på mail for mer informasjon nestleder.sor-rogaland@brystkreftforeningen.no

Andre eksterne relevante tilbud for foreningens medlemmer

Rosa sløyfeløpet torsdag 1. oktober

Kl. 15.00	Mosvangen Camping

Rosa sløyfe-løpet skal skape oppmerksomhet rundt Rosa sløyfe-aksjonen og fysisk aktivitet. Halvparten av omsetningen går uavkortet til aksjonen.

Løpet har start og mål ved Mosvangen Camping og er en runde rundt Mosvatnet på ca 3 km. Dere kan velge mellom å gå en runde på 3 km uten tidtaking, eller løpe to runder med tidtaking.

Alle påmeldte får flott medalje som bevis på din innsats.

Påmelding og mer informasjon finner du på her: **https://www.rosasloyfelopet.no/stavanger/**

I år har vi mange rosa sløyfe stand og vi trenger frivillige til å hjelpe

Vil du hjelpe til? Send en mail til: autbjoa@yahoo.no

En kan stå så lenge en ønsker eller stå med en venn. Du avtaler dette med Annette

Rosa Sløyfe-stands datoer
28/9 - Myhregaarden Stavanger, 16.00 - 19.00
29/9 - Maxi Sandnes, 16.00 - 19.00
1/10 - Rosa Sløyfe løp, 15.00 -
3/10 - ALTI Eikunda, Egersund, 10.00 - 14.00
10/10 - AMFI Madla, 10.00 - 14.00
10/10 - ALTI Nærbø, 10.00 - 14.00
10/10 - M44 Bryne, 10.00 - 14.00
14/10 - Havørn, Tananger 17.15

Havørn Rosa sløye onsdag 14. oktober	
Kl. 17.30	Tananger

Havørn Friidrett inviterer i år igjen til Rosa sløyfe løp.
14. oktober fra kl 17:30.
Løpsstart ca kl 18:00.

Link til Rosa Sløyfe sine sider hvor du kan kjøpe virtuell billett. Da får du levert deltakerpakke med startnummer i posten, og så tar du dette med deg til vårt løp. Du må melde deg på i god tid før 14. oktober (minst 2 uker før) for å få deltakerpakken i posten.

Det vil bli mulighet i år, som i fjor, å støtte kreftforeningen direkte ved kjøp av lodd e.l., før start

https://www.rosasloyfelopet.no/virtuelt-lop/

https://www.facebook.com/events/1076525724822802?active_tab=about&locale=nn_NO

Gratis Temakveld om kvinnehelse tirsdag 20.oktober	
Kl. 18.00	Sola Kulturhus

Velkommen til et gratis arrangement der vi setter kvinnehelse på agendaen.

Kvinnehelse har vært nedprioritert altfor lenge. Det ønsker vi i Kreftomsorg Rogaland å gjøre noe med gjennom prosjektet Kvinnehelse i fokus – hverdag, mestring og livskvalitet. Denne kvelden deler vi erfaringer fra prosjektet, og får besøk av Anita Prante, jordmor, høyskolelektor, forfatter av Menopauseboka og doktorgradsstipendiat innen overgangsalder og arbeidsliv.
I foredraget «Hadde jeg bare visst … om overgangsalderens muligheter og utfordringer» tar hun oss med inn i temaer som kvinners erfaringer, myter, skam og stigma knyttet til overgangsalder.
Bli med på en kveld med kunnskap, refleksjon og påfyll for både kvinner og menn, der alle er hjertelig velkommen.
Sammen setter vi kvinnehelse i fokus!
Arrangementet er gratis, men alle må ta ut billett.

https://www.solakulturhus.no/event/48296-kvinnehelse-i-fokus-hverdag-mestring-og-livskvalitet/

Styret i Brystkreftforeningen Sør-Rogaland

Leder	Nina Synnøve Pettersen	959 35 513
sor-rogaland@brystkreftforeningen.no		
Nestleder	Hanne Kristiansen	971 55 652
nestleder.sor-rogaland@brystkreftforeningen.no		
Kasserer	Hanne Marie Eriksen-Aske	480 45 020
Kasserer.sor-rogaland@brystkreftforeningen.no		
Sekretær	Angelica Lien	48210589
sekretaer.sor-rogaland@brystkreftforeningen.no		
Styremedlem	Annette Utbjoa	
Styremedlem	Hege Anita Danielsen	
Vara	Ragna Uthus	
Vara	Miriam Bjørnsen	
Vara	Anniken Hølland	
Vara	Jeanette Frafjord	

Foreningens likepersoner

Likepersonsleder	Annette Utbjoa	468 40 303
Likeperson	Karin Sæbø	481 52 334
Likeperson	Hanne Kristiansen	971 55 652
Likeperson	Anita Molværsmyr	944 99 916
Likeperson	Bjørg Marit Molvik	992 41 441
Likeperson	Torhild Johanne Hansen	934 82 096
Likeperson	Oda Totland	951 80 318

Brystkreftforeningen Sør-Rogaland detaljer

Foreningens organisasjonsnummer	995 414 252
Foreningens nettside	Sør-Rogaland - Brystkreftforeningen
Foreningens facebookside	Brystkreftforeningen Sør-Rogaland
Foreningens facebookside for metastatisk brystkreft	Ta kontakt med styre for å bli lagt til
Foreningens facebookside U45 Landsbasis	Brystkreftforeningen - under 45 | Facebook
Foreningens facebookside	Brystkreftforeningen Sør-Rogaland | Facebook
Foreningens Instagram	www.instagram.com/brystkreftforeningen_rogaland/
Grasrotandelen	Brystkreftforeningen Sør-Rogaland 995 414 252
Foreningens kontonummer	3201.25.95602

Alle egenandeler skal betales til kontonummer 3201.25.95602 og merkes med navn og arrangement.

Vi har også en facebook gruppe som en legger ut arrangementer på som gjør det lettere å holde seg oppdatert, husk å svar på spørsmål når en legger seg til.
Brystkreftforeningen Sør-Rogaland | Facebook