

KJÆRE MEDLEM!

Vi ønsker deg og dine en riktig God Jul og Godt Nyttår.

2021 har vært et svært krevende år med korona smitte i blant oss hele året. Det er nå heldigvis åpnet opp for at vi kan treffes med forskjellige aktiviteter bare vi følger smittevern reglene.

Følgende har blitt gjennomført:

7 styremøter (inkludert 9/12.21) hvorav ett møte ble avviklet digitalt på teams.
Digitalt årsmøte Brystkreftforeningen Øvre Romerike 10/5.2021
Gåtur på kulturstien langs Andelva ved Eidsvollbygningen 24/8.21
Varmtvannstrening ved Gjestad Bo- og aktivitetssenter – oppstart 20/8.21
Trim m/ fysioterapeut på Allergot ungdomskole, 10 kvelder - oppstart 6/9.21
Sammenkomst/hyggekveld med middag på Herredshuset, Jessheim 23/9.21
Rosa sløyfeaksjon oktober: Nannestad, Nordkisa, Råholt, Årnes, OBS Jessheim.
Pizza kveld på Peppes for de som deltok på årets Rosa sløyfeaksjon 20/10.21
Medlemsmøte med foredragsholder overlege/forsker Kathrine F. Vandraas, på Pakkhuset, Frivillighetens hus, Jessheim. Tema Brystkreft - onsdag 10/11.21

Kommende sosial aktivitet:

Vi sendte ut invitasjon den 4/11.21 til forestillingen **Mamma Mia på Folketeateret** i Oslo søndag 16. januar kl. 15.00. Vi fikk kort svarfrist, da betalingsfristen for billettene var allerede 7/11.21. Vi bestilte 40 billetter og innen svarfristen har vi nå 37 påmeldte. Vi betalte for alle 40 og har derfor igjen **3 ledige billetter** til en pris (egenandel) på kr. 300,-. Er du interessert i i billettene meld fra til Kari Sørensen på tlf.: 977 89 923 eller sekretaer.ovreromerike@brystkreftforeningen.no Her gjelder det først til mølla prinsippet.

Vi inviterer til:

Trim: Vi fortsetter med innendørs trim på mandager kl. 17.45 til 19.00 med oppstart 10/1.2022. Sted: Allergodt ungdomskole, Oddvar Jensens veg 1, Jessheim. OBS! Her er det parkeringsavgift ca. 20,-. Trimmen går over 10 mandager. Instruktør fysioterapeut Elin Kulsrud. Treningen er lagt opp slik at alle kan delta uansett fysisk form.

Påmelding innen 8/12.21 til Kari Sørensen

sekretaer.ovreromerike@brystkreftforeningen.no eller tlf.: 977 89 923. Egenandel kr 450, - for 10 ganger innbetales konto 1644 21 62550. Merk med navn og type aktivitet. Ha med inne jogge-/trimsko, treningsmatte og vannflaske.

Yoga: Vi har nå fått leie lokale for å kunne arrangere Yoga på Lykkebo, Leirvegen 6, Jessheim. Vi starter opp på tirsdager fra kl. 18.00 til 19.00 med oppstart 11/1.2022. Yoga undervisningen går over 10 tirsdager.

Påmelding innen 8/12.21 til Kari Sørensen

sekretaer.ovreromerike@brystkreftforeningen.no eller tlf.: 977 89 923. Egenandel kr 500, - for 10 ganger innbetales konto 1644 21 62550. Merk med navn og type aktivitet.

Lokalet på Lykkebo har plass til max 15 deltagere.

Instruktør: MediYoga og yinyoga instruktør Elin Kulsrud

Elin skriver: Yoga med brystkreftforeningen.

Yin-og Mediyoga

Både yin- og mediyoga er for deg som trenger å roe ned, for deg som trenger å bli minnet på å trekke pusten, helt ned i magen, for deg med stramme muskler og sener. Timene vil ha fokus på myke og rolige bevegelser, lange dype pust og avslapning.

Mediyoga- er en terapeutisk yogaform. Yogaøvelsene er enkle og det arbeides med pusteteknikk, noe som vil bidra til å dempe stress i kroppen. Du vil lære enkle meditasjoner i løpet av kurset.

YinYoga- er en rolig og myk praksis som roer kroppen ned, der vi holder hver stillingene over tid. Vi påvirker kroppens ledd, muskler og bindevev til å bli mer åpne og myke, samtidig som leddene styrkes. YinYoga er samlebegrepet for all yoga som utføres mykt, med fokus på det rolige og den stille stunden.

Denne yogaformen passer for alle uansett alder og fysisk form.
Du må ha med egen matte, et teppe og en pute til timene.

Varmtvannstrening: Vi fortsetter med varmtvannstrening i bassenget ved Gjestad Bo- og aktivitetssenter, Ringvegen 69 – 81, Jessheim. Oppstart fredag 7/1.2022 fra kl. 14.15 til 15.00. Bassenget er stengt i skolenes ferier.

Påmelding innen 8/12.21 til Anne Marie Ramstad

annema@online.no eller tlf.: 905 67 248.

Egenandel kr 400, - for halvåret. Innbetales konto1644 21 62550. Merk med navn og type aktivitet.

LIKEPERSONER I BRYSTKREFTFORENINGEN ØVRE ROMERIKE

Våre likepersoner har tid til deg. Vi har 4 godkjente likepersoner i vår forening – ta kontakt om du trenger noen å snakke med.

Ann-Lill 909 97 635, Anne Marie 905 67 248, Kari 977 89 923, (Frida 414 62 168 – metastatisk)

Hilsen oss i styret

