



Til alle medlemmer i Brystkreftforeningen Vestfold

Som medlem i foreningen utgjør vi sammen en forskjell for de mer enn 3.500 menneskene som diagnostiseres med brystkreft i Norge hvert år. Foreningen står sterkere når vi er mange. Takk for at du er medlem!

Kontakt

vestfold@brystkreftforeningen.no
www.brystkreftforeningen.no/vestfold
Facebook:
Brystkreftforeningen Vestfold

Hvordan får du informasjon fra oss?

Vi ønsker fortrinnsvis å gi informasjon per e-post. Vi legger også ut all informasjon på Brystkreftforeningens hjemmeside.

Møteplan blir laget to ganger i året, men koronasituasjonen kan føre til endringer. Dersom du bruker e-post er det viktig at du sender oss din e-postadresse.

Dersom du ikke bruker e-post mottar du programmet i posten to ganger i året, men du må selv ta kontakt med oss for å sikre deg at programmet ikke er endret.

Hvis du kun ønsker å være medlem uten å få informasjon fra lokalforeningen, er det viktig at du informerer oss om dette.

PROGRAMMET FOR VÅREN 2022

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, institusjoner og andre

Brystkreftforeningen Vestfold er en forening med mange unge og eldre medlemmer fra hele fylket. I løpet av året blir det arrangert medlemsmøter på Skjeestua i Stokke. Vi tilbyr ulike typer fysisk aktivitet for medlemmer. Vi arrangerer også kafétreff, kveldsturer, julemiddag og dagsturer.

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.

STYRET I BRYSTKREFTFORENINGEN VESTFOLD 2021

- Styreleder Astrid Langeby Kolbekk, telefon 92211414
- Sekretær Liv Braastad Johansen, telefon 91854930
- Kasserer Wencke Krüger, telefon 48284883
- Styremedlem Hanne Ottoson, telefon 45636531
- Styremedlem Hilde Klungseth, telefon 95012823
- Vara styremedlem Bente Michelsen, telefon 47368919
- Vara styremedlem Ranveig Farmen Jensen, telefon 41922177

VÅRE LIKEPERSONER ER HER FOR DEG

Brystkreftforeningen har likepersoner som selv har erfaring med brystkreft og som er sertifisert av Brystkreftforeningen til å være en støtte 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. Det største skrittet for den enkelte er kanskje å ta kontakt. 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 vil sette pris på at akkurat du tar kontakt. Ta kontakt med likepersonsleder, så formidler hun videre kontakt med en likeperson som passer for deg. Likepersonsleder: Randi Sjulstad Jahnsen, telefon 918 13 148

FOREDRAG OG SOSIALE AKTIVITETER VÅREN 2022

Koronasituasjonen gjør at vi krever påmelding til alle arrangementer.
Påmelding til Liv Braastad Johansen: SMS til 918 54 930 eller e-post til:
sekretaer.vestfold@brystkreftforeningen.no



- **Onsdag 9. februar 19.00: - Årsmøte på Brygga kino, Tønsberg** Vi møtes til tradisjonelt årsmøte, i kinosal som sikrer god gjennomføring av smitteverntiltak. Se vedlagt innkalling.
- **Mandag 7. mars 19.00 - Temakveld med Vincent Hagerup: «Den gode samtalen»** Vincent Hagerup er teolog og har videreutdanning innen veiledning og coaching. Han arbeider i dag innen kreftomsorg i Sandefjord kommune. Han innleder temakvelden med oss og vil ta opp spørsmål som: Hvordan møte andre mennesker i en sårbar livssituasjon? Hvordan kan du være en trygg og god samtalepartner? Vincent legger til rette for at de som er til stede kan komme med spørsmål og refleksjoner. Etterpå serveres det kaffe og kake. Vi har også utlodning, og setter pris på om du tar med en liten gevinst. Vi møtes på Skjeestua, Stokkeveien 152, 3160 Stokke.
- **Onsdag 23. mars 19.00: - Blomsterinspirasjon på Gjennestad** Vi får inspirasjon fra dyktige blomsterdekoratører i arbeid. Det blir servert kaffe og noe å spise. Utlodning av vår- og påskedekorasjoner. Mulighet for kjøp av blomster og annet. Mer informasjon gis ved påmelding.
- **Mandag 25. april 17.30: Kveldstur ved Berg fengsel med guide** Vi inviterer til en ettermiddagstur ved Berg fengsel der vi får høre om stedets historie under andre verdenskrig. Vi spiser matpakke og går bergstien på ca. 3 kilometer. Mer informasjon gis ved påmelding.
- **Torsdag 12. mai: Dagstur til Brekkeparken i Skien.** I Brekkeparken står 24.000 tulipaner i blomstring i mai. Guidet tur i museet, god lunsj og vandring i parken. Middag på returen i Porsgrunn ca. kl. 17.00. Vi kjører samlet i buss og henter deltagerne på angitte steder i Vestfold. Mer informasjon gis ved påmelding.
- **Tirsdag 7. juni klokken 18.00: 30 års jubileum på Karlsvika gård** Vår forening har 30 års jubileum og det ønsker vi å feire med en stor festmiddag på flotte Karlsvika gård. Mer informasjon gis ved påmelding.

FYSISK AKTIVITET SAMMEN MED LIKESINNEDE

Brystkreftforeningen Vestfold ønsker å fremme fysisk aktivitet i kombinasjon med sosialt samvær med likesinnede. Vi organiserer derfor flere treningsgrupper, og håper at flere deltar. Her en oversikt over tilbudet vårt. Påmelding til Astrid, (vestfold@brystkreftforeningen.no eller 922 11 414)

- **LARVIK – FYSISK/MEDISINSK YOGA PÅ ETTERMIDDAG** Instruktør Toril Brommeland, sykepleier og sertifisert innen medisinsk-, yin- og ashtangayoga. Kurssted: Ra ungdomsskole, Larvik. Trening torsdager kl. 17.30-18.40, med oppstart 20. januar.
- **TØNSBERG - PILATESKURS PÅ DAGTID** Instruktør fysioterapeut Rikke Otterstad. Kurset har mange trofaste deltagere, men det er plass til flere. Jorunn Ekeberg er likeperson. Kurssted: Friske Tønsberg, Bullsgt. 2 B. Trening onsdager kl. 10-11, med oppstart 19. januar.
- **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. Kurssted: Kreftforeningens lokaler. Kurset har mange trofaste deltagere, men det er plass til flere. Trening tirsdager kl. 18.00-19.15, med oppstart 18. januar.
- **STØTTE TIL ANNEN FYSISK AKTIVITET – EN GANG HVERT HALVÅR** Dersom du ikke har anledning til å delta på aktivitetstilbudet Brystkreftforeningen arrangerer, kan du kan også få støtte til annen fysisk aktivitet. Søknad sendes styret v/ kasserer Wencke Krüger, Petterødveien 44C, 3138 Skallestad, eller på e-post: kasserer.vestfold@brystkreftforeningen.no. Oppgi hvilken type fysisk trening det gjelder. Vi ber om dokumentasjon fra treningsstedet for kostnaden samt 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