



Velkommen til aktiviteter våren 2023

- *Aquagym i Terapibassenget på Haukeland, tirsdager kl 19-20*
- *Aquagym på Paradis, torsdager kl 11-12*
- *«Come From Away» på DNS onsdag 1. februar, kl 1930*
- *Mobilfotokurs mandag 6. februar, kl 1800*
- *Årsmøte torsdag 9.februar, kl 18 på Hotel Admiral*
- *Bergen Cageball (tidligere Huseklepp Arena) søndag 19. februar*
- *Afternoon tea lørdag 11. mars på Opus*
- *Byvandring torsdag 27. april, kl 18*
- *Familedag med bowling på Vestkanten lørdag 13. mai, kl 1300.*
- *Fysiske aktiviteter*

Aquagym i terapibassenget på Haukeland.

Vi starter opp vårt populære tilbud med aquagym i terapibassenget på Haukeland (kjelleren i gamle hovedblokk) **tirsdager kl 19-20**. Kurset starter 31.01., og går til og med 23. 05. Det er begrenset antall plasser, så her gjelder førstemann til møllen.

Påmelding på e-post til kasserer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms til 901 22 460. Vi understreker at det er **bindende påmelding**, og at plassen må betales ved tilsendt faktura før kursstart. Pris kr. 2000,- for denne sesongen.

Det er likeperson til stede.

Aquagym på Paradis torsdager

Vi starter også opp igjen vårt populære tilbud med aquagym på Paradis **torsdager kl 11-12**. Kurset starter 2. februar og går til og med 25.05.

Det er begrenset antall plasser på kurset, og her gjelder førstemann til møllen.

Påmelding på e-post til kasserer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms til 901 22 460. Vi understreker at det er **bindende påmelding**, og at plassen må betales ved tilsendt faktura før kursstart. Pris kr. 1000,- for denne sesongen.

Det er likeperson til stede.

Ved påmelding til aquagym må du spesifisere hvilken av de to kursene du vil delta på.

«Come From Away» på Den Nationale Scene onsdag 1. februar, kl 1930

Vi har 20 billetter til den nye musikalen «Come From Away» på Den Nationale Scene. Det er en billett pr. medlem, så her er det om å gjøre å være kjapp med påmelding. Påmelding til

kasserer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms til 901 22 460

Billetten koster kr. 370,- og betales ved tilsendt faktura.

Det er likeperson til stede.

«Come From Away» er musikalen som tar deg tilbake til ukene etter 11. september 2001. Her får du den utrolige og sanne historien om 7000 strandede flypassasjerer, og den lille byen Gander som tok imot dem. Språkbarrierer, kulturkræsj og nerver i høyspenn ble med hjertevarme gjort om til varige vennskap og takknemlighet, og ikke minst fengende musikk.

Mobilfotokurs mandag 6. februar, kl 1800

Fremmøte ved Sparebanken Vest sin hovedinngang på Engen.

Bli med på mobilfotokurs – Bli en bedre mobilfotograf!

Vi inviterer til mobilfotokurs med en spennende og innholdsrik fotovandring i Bergen sentrum. Se nye motiver og lær redigering i gratis og god bildeapp fra Google.

Underveis får du varierte oppgaver og veiledning i komposisjon. Kurset starter i sentrum med fototur til studio på USF Verftet, hvor vi redigerer bilder.

Til kurset trenger du egen Android/I Phone med godt oppladet batteri. App lastes ned på kurset.

OK Foto har holdt kurs siden 2004 og gir deg masse god kunnskap og inspirasjon.

Det er 10 plasser på dette kurset. Egenandel kr. 300,- og betales ved tilsendt faktura.

Påmelding til kasserer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms til 901 22 460. Det er likeperson til stede.

Bergen Cageball (tidligere Huseklepp Arena) søndag 19. februar

Vi gjenopptar den koselige tradisjonen med fotballdag på Bergen Cageball. Adressen er Liavegen 1, Nyborg.

Det blir fotballmoro for barna, fra 2-5 år, 6-9 år og 9-12+. Vi deler inn i grupper ved ankomst. Vi må ha 2 bolker denne dagen, så første pulje starter kl 12-14 og andre pulje starter 14-16. Dere må med andre ord melde dere på det som passer best for dere.

Det koster 100 kr pr person, og dette inkluderer inngang, pølser, kake og saft. Har dere noen matvare-allergier må dere ta med niste selv.

Påmelding til kasserer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms 901 22 460. Dere vippser så til 82936 Brystkreftforeningen Bergen.

Frist for påmelding er 12. februar og det er bindende påmelding.

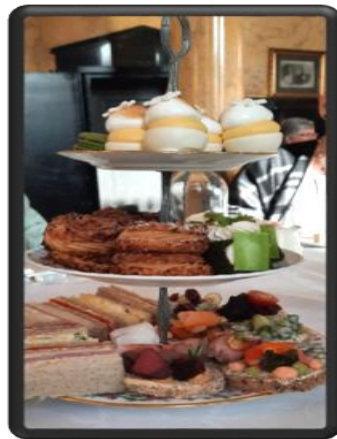
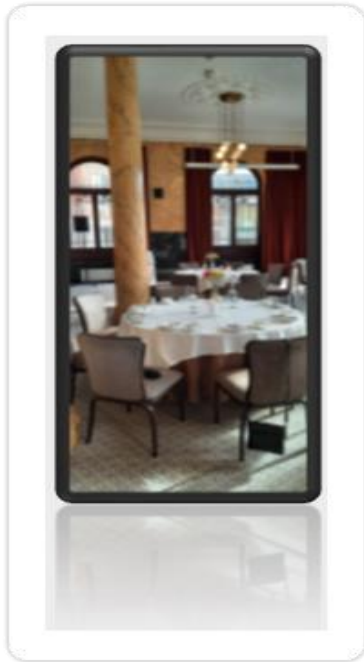
Det er likeperson til stede.

Årsmøte på Hotel Admiral torsdag 9. februar kl 18.00

Se vedlagt invitasjon og dagsorden.

Krafttak mot Kreft

Se oppslag i dagspressen.



Afternoon Tea lørdag 11. mars, kl 13-16 på Opus

Bli med på Afternoon på Opus XVI, i eget lokale, Cafe Greco som er dekket bare for oss. Det blir en hyggelig ettermiddag i godt selskap med en tradisjonell britisk Afternoon Tea, Sandwich-meny og te, med tilhørende kaker og bakverk først. Til slutt serveres det scones.

Same procedure as last year 😊

Dette arrangementet er for medlemmer i kategori 1, og det er én billett pr. medlem. Pris kr 400,- som betales ved tilsendt faktura.

Dette er også en fin anledning for deg som er ny, ikke har deltatt på arrangement, har lyst, men kanskje kvier deg litt for å gå alene. Ta steget og kom, her er det mange hyggelige damer, gode samtaler og mye latter. Det vil være likepersoner med.

Påmelding til kasserer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms til 901 22 460 innen 1. mars, det er begrenset antall plasser.

Byvandring torsdag 27. april, kl 18

Tradisjonen tro leder Jo Gjerstad oss i vårens byvandring.

Denne gangen skal vi ta turen til Nordnes, og vi møtes ved Muren.

Det er 20 plasser på dette arrangementet. Pris kr. 100,- som betales ved tilsendt faktura.

Påmelding til kasserer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms til 901 22 460 innen 20. april.

Likeperson er med.

Familedag med bowling på Vestkanten bowling lørdag 13. mai, kl 1300

Vi samles til en koselig familedag med bowling. Dette passer for alle fra 3 år og oppover, så her kan gjerne besteforeldre ta med seg barnebarna. Pris kr 500,- for en familie inntil 5 personer som inkluderer to runder bowling, pizza, brus og is. Det betales ved tilsendt faktura.

Påmelding til kasserer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms til 901 22 460 innen 1. mai.

Det er likeperson til stede.

Vi minner om vår hjemmeside, vår Facebook side, og vår lukkede Facebook-gruppe, og håper mange tar turen innom. Du finner oss på:

www.brystkreftforeningen-bergen.com

<https://www.facebook.com/BrystkreftforeningenBergen/>

<https://www.facebook.com/groups/1052613791587127/>

Aktiviteter for gruppen under 45

23. mars inviterer vi til Paint'n sip kl 18- 20. Her blir det maling og hyggelig samvær. Adresse er Vestre Torvgate 22.

Egenandel kr. 250,-

Bindende påmelding innen 16. mars og påmelding gjøres til

kasserer.bergen@brystkreftforeningen.no Det betales med vipps til 82936

I mai planlegger vi padle-tennis. Gi en lyd dersom det er interesse for dette. Vi kommer tilbake med mer informasjon.

Torsdag 1 juni blir det sommeravslutning med tapas på Escalon kl 18-20. Adressen er Veiten 3.

Pris pr. person er 399,- Bindende påmelding innen 25 mai.

Det er likepersoner med på arrangementet.

Påmelding til kasserer.bergen@brystkreftforeningen.no Det betales med vipps til 82936.

Kontaktperson Anita Üstün tlf 408 43 908

Kjenner du noen som vil bli støttemedlem?

Vi har god plass til støttemedlemmer i vår forening, så inviter gjerne familie og venner til å melde seg inn i Brystkreftforeningen Bergen. Vi tar imot med åpne armer.

Innmelding kan gjøres fra nettsiden www.brystkreftforeningen.no
Husk å krysse av for lokalforening Bergen.

Lurer dere på noen i forhold til innmelding og støttemedlemskap?

Ta kontakt med vår sekretær på e-postadressen

sekretaer.bergen@brystkreftforeningen.no

Hilsen styret i Brystkreftforeningen Bergen

Fysiske aktiviteter

Turn og Idrettsforeningen Viking

Øvre Dreggsalm. 7, 5003 Bergen

Vi har et veldig godt trimtilbud i Vikinghallen for opererte/diagnostiserte medlemmer.

Dere får kr. 900,- i støtte fra Brystkreftforeningen Bergen pr. halvår. Dette gjelder KUN medlemmer i kategori 1 (tidligere kalt hovedmedlemmer).

Dere betaler selv det resterende beløp når dere melder dere inn, husk å nevne at dere er fra Brystkreftforeningen, så sender Viking regning på kr. 900,- til oss.

Som medlem hos Viking har dere tilgang til alle aktivitetene på treningssenteret. Det vil si at dere kan trene i apparatsalen, være med på spinningtimer, eller velge blant et bredt utvalg av saltilbud. I sal kan dere prøve: Figur, Pilates, Yoga, Seniortimer, Rehab, Aerobic med mer. Åpningstider er mandag - fredag 07.00-22.00, lørdag 10.00 -18.00, søndag 12.00-18.00.

Les mer om treningssenterets aktiviteter på www.tifviking.no

De som vil kan troppe opp i Viking og melde seg inn, og begynne med en gang.

NR 1 Fitness

Vi har fremdeles samarbeid med treningsskjeden Nr 1 Fitness i de forskjellige bydelene. Foreningen dekker kr. 150 pr måned for medlemskategori 1 (tidligere hovedmedlemmer) bosatt i Bergen, Alver, Askøy, Osterøy og Øygarden, og disse får i tillegg kr 50 i rabatt på treningssenteret. Det må fremlegges bekreftelse på medlemskap, og dette kan du få ved å henvende deg på e-post til

sekretaer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms til 901 22 460

Se vedlegg.

SIB Årstad

Årstad treningscenter ligger i første etasje på Alrek Studenthjem, Årstadveien 25, like ved Haukeland Universitetssykehus og Haraldsplass Diakonale Sykehus, ca. tre kilometer fra Bergen sentrum.

Trening for kreftoverlevende: Årstad har sin egen instruktør som er utdannet gjennom AKTIV mot kreft, og hver mandag kl. 16:00 har denne gruppetrening sammen.

Dersom du lurer på noe om denne treningen, priser osv., kan du kontakte treningsinstruktør, Christine Bruland på tlf 419 33 431 eller e-post christine_bruland@hotmail.com

Hvert medlem betaler her avtalt pris, og får tilbake 900 kroner fra foreningen hver 6. måned mot fremlegging av kvittering for betalt beløp.

Aktiv 365

Vi har treningstilbud hos Aktiv 365. **Se eget vedlegg.**

Her er opprinnelig pris pr. mnd. Kr 579,- Senteret sponser hovedmedlemmer med kr. 150,- pr. mnd., det samme gjør foreningen.

Da ender månedsprisen på kr. 279,-

Det sponsede tilbudet gjelder medlemmer i kategori 1 (hovedmedlemmer), og det kreves bekreftet medlemskap for å kunne benytte seg av dette.

Bekreftelse fås ved å kontakte

sekretaer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms 901 22 460

Annet

Vi etterlyser også innspill og ønsker angående aktiviteter eller temaer dere ønsker vi skal sette i gang med/ta opp.

Har du idéer eller ønsker, ta kontakt med en av oss i styret.

Har du fått ny e-post-adresse? Har du flyttet? Vær snill å melde fra om den nye e-post-adressen/adressen.

Det hender vi får tilbud på teaterbilletter, konsertbilletter osv. hvor vi må svare fort. Dette vil da kun bli sendt ut pr. e-post, lagt på FB-siden vår og hjemmesiden.

Vi oppfordrer derfor alle som har e-post-adresse om å gi oss beskjed om dette, slik at dere ikke går glipp av tilbud fra oss.

Foreningen har likepersoner som kan kontaktes ved behov:

Hildborg Mandiussen	995 20 490
Edel Johannessen	911 28 110
Marianne Michaelsen	481 28 325
Eli Øvretvedt	924 55 439
Marit Paulsen	416 50 160
Birgitte Harris	452 18 615
Eldfrid Vågane	930 02 152
Hanne Bjørke	918 35 131
Marit Monsen Huseklepp	911 57 819
Grethe Landsvik	959 12 925
Elin Bergan	997 30 393
Elisabeth Takle Skulstad	922 80 181
Agnete Gullaksen Kjerrgård	408 77 630

Likepersoner under 45:

Anita Üstün	408 43 908
Ragnhild Fryd Fredriksen	481 62 500

Vi minner også om at det er mange tilgjengelige kurs på Montebellosenteret. Se hjemmesiden deres for informasjon på www.montebellosenteret.no

Kontoret vårt har adresse Engen 20, 5011 Bergen.

Velværehelg for Brystkreftforeningen Bergen Solstrand Hotell og bad 15-17. september



Velkommen til en helg med velvære og samvær i vakker, beroligende og inspirerende omgivelser med storslått utsikt over fjorden og fjellene. Her kan vi få oppleve vakre soloppganger og speilblank sjø. Alt ligger til rette for gode opplevelser, både sammen og hver for oss. Vi skal ha rolige, avspennende yogatimer i egen sal med Birgitte, både fredag, lørdag og søndag. Dette er yoga som passer for alle uansett alder og kjennskap til yoga.



Vi kan benytte Solstrand bad, her finns det svømmebasseng, oppvarmet utendørsbasseng, terapibad med massasjedyser, finsk badstue dampbadstue, kaldtvannskulp, hvilestoler og trimrom.

Hotellet har egen spaavdeling, det må bestilles direkte med hotellet og er ikke inkludert. <https://solstrand.com/spameny/>

Denne helgen er for medlemmer kategori 1.

Pris for helgen er kr 4800,- for enkeltrom. Dersom du finner en å dele rom med blir prisen kr 3500,- pr person. Det betales ved tilsendt faktura. Det er likepersoner med hele helgen.

Det er et begrenset antall plasser. Du kan melde deg på nå til kasserer.bergen@brystkreftforeningen.no eller på sms til 901 22 460.



Tilbud til medlemmer i Brystkreftforeningen Bergen (kategori 1-medlemmer)

Brystkreftforeningen Bergen har inngått sponsoravtale med treningsenterkjeden Nr1 Fitness. Under finner dere informasjon om lokasjon, priser og tilbud.

Om Nr1 Fitness

Nr1 Fitness ble stiftet i 2008, og teller i dag hele 40 sentre lokalisert i Hordaland, Telemark, Aust-Agder og Budapest! I Bergen og omegn har Nr1 Fitness sentre i/på Fyllingsdalen, Åsane, Landås, Lindås, Austrheim, Sotra, Bjørge, Nordnes, Fanatorget, Sandviken, Mathopen, Laksevåg, Nyborg, Kronstad, Nøstet, Ågotnes, Midttun, Ytre Sandviken og Osterøy.

De fleste sentrene er døgnåpne og det holdes åpent 365 dager i året. Nr1 Fitness har fullskalacentre, med et vidt spekter av gruppetreningstimer, livsstils- og vektreduksjonskurs, barnepass, bemannet resepsjon, PT-tjenester, kurs og aktiviteter. For dem som kun ønsker egentrening finnes det xpress sentre, hvor du får det du måtte behøve av styrke- og kondisjonsapparater.

PRISER

Ordinær pris ved Nr1 Fitness er per 01.01.23 kr 499,- pr måned for fullskalamedlemskap. I tillegg tilkommer det et årlig administrasjonsgebyr på kr 250. I ditt medlemskap kan du trene på samtlige Nr1 Fitness sentre, delta på gruppetimer og benytte deg av barnepass. Ev kurs og PT-tjenester vil være tilleggstjenester man kan velge å kjøpe utenom.

Alle i medlemskategori 1 (tidligere kalt hovedmedlemmer) i Brystkreftforeningen Bergen, bosatt i kommunene Bergen, Alver, Askøy, Øygarden, eller Osterøy, vil få kr. 50,- i avslag fra treningscenteret ved fullskalamedlemskap, i tillegg sponser Brystkreftforeningen Bergen med ytterligere kr. 150,- Med prisene som gjelder per 01.01.23 vil du da betale kr 299,- per måned. **Alle våre medlemmer får i tillegg avslag på 20% på alle behandlinger ved NR1 Spa- og frisør (gjelder ikke behandling i NR 1 sportsklinikk). Avslaget i pris gjelder også float-tank og IR-sauna.**

For å kunne benytte deg av denne avtalen må du som medlem ta kontakt med Brystkreftforeningen på sms **901 22 460** eller på e-post sekretaer.bergen@brystkreftforeningen.no for å få tilsendt underskrevet og stemplet bekreftelse på at du har rett type medlemskap. Dette vil du få tilsendt i posten, og du må ta dette med på treningscenteret som dokumentasjon.

NB! Tilbudet gjelder ved 12 mnd bindingstid.

Dersom det er ønskelig med en prøvetime før man bestemmer seg for om man vil bli medlem, er dere hjertelig velkommen til det.

Henvend dere da i resepsjonen på det aktuelle Nr1 Fitness senteret.

Mvh
Christine Hille Alvøen
Daglig leder
Nr1 Fitness Norge

Tilbud medlemmer Brystkreftforeningen Bergen
Månedspris kun kr 279 pr måned. Ordinær kr 579 pr måned
Startkostnad og årlig adm.kostnad tilkommer
12 måneders avtale



- Tilgang til 60 sentre
- Åpent 05 -24, 365 dager i året
- Kondisjon og styrketrening
- Mer enn 300 gruppetimer i uken
- Barnepass på enkelte sentre (6 uker – 9 år)
- Svømmebasseng og velværeavdeling
- Padel-tennis, tennis , squash og badminton

For nærmere informasjon kontakt:

ulf@aktiv365.com, 934 00 177

Kan ikke kombineres med andre rabatter og tilbud



993641111

Vil du gi din støtte til BRYSTKREFTFORENINGEN BERGEN?

Grasrotandelen gir deg som spiller mulighet til å bestemme hvem som skal motta noe av overskuddet til Norsk Tipping. Hver gang du spiller kan du velge å støtte det laget eller foreningen du mener fortjener det mest. Vi oppfordrer deg til å støtte oss i BRYSTKREFTFORENINGEN BERGEN.

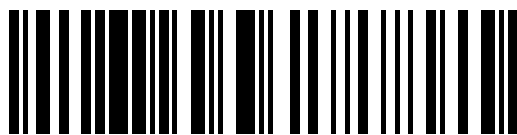
For å være grasrotgiver må du være kunde hos Norsk Tipping.

Ved spill hos Norsk Tipping vil inntil 5 prosent* av spillinnsatsen gå direkte til din grasrotmottaker, og best av alt, hverken innsats, premie eller vinningsjansene reduseres. Grasrotandelen gjelder for alle Norsk Tippings spill, bortsett fra Flax, Extra og Belago. Gjennom å være grasrotgiver er du med på å oppfylle små og store drømmer for din grasrotmottaker.

Du kan bli grasrotgiver på en av følgende måter:

- Hos kommisjonæren
- Mobilspill
- Norsk Tipping sine nettsider
- SMS, send **Grasrotandelen 993641111** til **2020**

For mer informasjon se www.norsk-tipping.no *For Multix og Instaspill gjelder annen beregning.



32774993641111

INVITASJON TIL ÅRSMØTE 2023

Torsdag 09. februar 2023, kl 18.00

Sted: Hotel Admiral, C. Sundts gt. 9

Britt Jorunn Tjore fra Kreftforeningen kommer og snakker om det nye Vardesenter.

Styret håper at både ”gamle” og ”nye” medlemmer har lyst og anledning til å komme.

Saker som medlemmer ønsker tatt opp på årsmøtet må være styret i hende senest 28. januar, og sendes til Anita Üstün, Myrholtet 154, 5142 Fyllingsdalen, eller i epost: bergen@brystkreftforeningen.no

- Årsmøte 2023

- Dagsorden

1. Årsberetning 2022 (blir lagt ut senere på brystkreftforeningen-bergen.com)
2. Årsregnskap 2022
3. Budsjett 2023
4. Innkomne saker.
5. Programforslag 2023
6. Valg. Valgkomiteen legger frem sine forslag på årsmøtet.

Vi avslutter med middag, og vi må derfor ha påmelding. Frist for påmelding 31. januar.

Velkommen!