



Sarpsborg, Fredrikstad og Halden

## Program for høsten 2019



Brystkreftforeningen sentralt tlf. 21 49 24 79

Søk oss gjerne opp på FACEBOOK – Brystkreftforeningen  
Sarpsborg, Fredrikstad og Halden.

**Etter en fin sommer er vi klare for nye aktiviteter utover høsten.**



## **August**

Fredag 16/8 kl. 18.00. Foreningen har kjøpt 40 stk billetter til Båthusrevyen i Fredrikstad. Revyen begynner kl.20.00, men vi skal spise reker først, fra 18.00-19.00. For påmelding, RING Unni på tlf: 458 61 600, IKKE melding eller messenger. Egenandelen er kr.300,- bindende påmelding og betaling innen 20.juli, til konto: 05310421016. Reker er inkl. i billetten, drikke betaler vi selv.

## **September**

Lørdag 7/9 kl. 12.00. Frisklivsprekken på Fredriksten Festning i Halden. Aktivitetsdag. Gratis påmelding innen 30/8: <https://tinyurl.com/frisklivsprekken>.

Mandag 9/9 kl.18.30 på Helsehuset, Sarpsborg. Foredrag av pårørende, Haakon Wiig " Samliv og seksualitet ". Haakon holder foredrag for helsepersonell over hele Norge og er meget dyktig. Dette er et møte for pårørende også, håper mange blir med. Etter Haakon, skal Sandra og Torgeir, fra DINETERAPEUTER, kort fortelle litt om foredraget de skal ha for oss i november. Enkel servering, ta gjerne med en gevinst til utlodningen.

## **Oktober**

ROSA SLØYFE – måned.

Vi håper mange tar en vakt, vaktene er på 2 timer. I fjor samlet vi inn 120.000 kr, fantastisk.

Mandag 14/10 kl. 18.00. Vi har kjøpt 50 stk billetter til Ingvard Wilhelmsen på Litteraturhuset i Fredrikstad " Livet er et usikkert prosjekt ". For påmelding RING Unni på tlf 458 61 600, IKKE melding eller messenger. Førstemann til mølla. Egenandel kr 200,- bindende betaling til: 05310421016 innen 20.september.

## **November**

Mandag 4/11 kl. 18.30. Medlemsmøte på Helsehuset, Sarpsborg. Foredrag av Sandra og Torgeir fra DINETERAPEUTER, som jobber med parterapi og familierapi. Pårørende er selvsagt også invitert. Enkel servering. Ta gjerne med en gevinst til utlodningen.

## **Desember**

Tirsdag 3/12, julebord på Tune Prestegård. Dørene åpnes 18.30. Underholdning v/Bjørn Halstensen og en hemmelig gjest. For påmelding RING Unni på tlf 458 61 600. Egenandel kr. 300,- bindende betaling til: 05310421016 innen 20.november.

**Vi har likepersonstjeneste og leder er: Ann Kathrine Lund, tlf 482 61 299.  
Vi vil gjerne ha flere likepersoner.**

**Vi har gratis medlemskap hos Skjeberg Golfklubb ut 2019.**

**Vi starter opp brukerkontoret på Helsehuset i Sarpsborg med stand annenhver onsdag kl.11-14, i like uker, første gang 4/9, uke 36. Vi tar gjerne imot litt hjelp, det skal alltid være en likeperson tilstede.**

### **Blekkspruten, Rolvsøy**

Mandager og fredager, kl 13.30-14.30 og onsdager kl. 19.30-20.30.

Ta gjerne kontakt med Unni, 458 61 600, for mer informasjon.

Vanngymping er ofte spesielt bra for dere som har lymfeødem i armen. Vi har også kafètreff på Østfoldhallen på Farbror Melkers Kafé, i forkant av treningene, kl.12.00 mandager og fredager.

### **Helsehuset, Sarpsborg**

Medisinsk Yoga, fysikalsk avd. 3. etasje. Annenhver mandag, kl.17-18 i ulike uker, f.o.m. 26/8 – t.o.m. 2/12, totalt 8 ganger. Egenandel kr. 800,- betales innen 20/9, konto: 05310421016. **BINDENDE PÅMELDING** til UNNI på tlf.: 458 61 600, innen 20/8.

### **Fredrikstad Idrettsmedisin**

Styrke- og kondisjonsstrening hver tirsdag. Kl.17.00 - 18.00, f.o.m 20/8 t.o.m 10/12 (- 1/10 og 3/12. Påmelding: RING Unni på tlf 458 61 600.

### **St.Croix, Fredrikstad**

Malekurs: 5/9,19/9,17/10,31/10,14/11 og 28/11.Kl.19.30-21.30

Påmelding til Ann Kathrine tlf. 482 61 299. Egenandel kr. 200,-

### **Til informasjon**

Ny adresse **må** meldes til Brystkreftforeningen i Oslo  
[post@brystkreftforeningen.no](mailto:post@brystkreftforeningen.no) eller ringe 21 49 24 79.

### **Vi fortsetter med våre kafètreff.**

**Fredrikstad:** Sted: Quality Coffee & Bar: Tirsdag, 3.sept,1.okt og 5.nov. kl.12-14.

**Sarpsborg:** Sted: Kaffeliten: Tirsdag,10.sept, 8.okt og 12.nov. kl.12-14.

**Halden:** Sted: Kafè Luna,Tistasenteret: 11.sept,9.okt og13.nov. kl.18-20

Kreftkafè i Trivselstua, Helsehuset: 27.aug, 24.sept, 29.okt og 26.nov. kl. 11.30-13.30. Pris. Kr 50,- for lunsj.

### **GRASROTANDEL**

Vi tar med glede imot penger fra Grasrotandelspotten. Når du tipper, er det bare å si ifra at du vil støtte Brystkreftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden. Org.nr. 912004740. Da finner maskinen fram til oss. Takk for støtten!

Avsender: Brystkreftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden  
v/ Unni Hansen, Syrinveien 1A, 1636 Gamle Fredrikstad.