

## VÅRENS PROGRAM 2025



Foto Lena Sandberg

## 2025 Bröstcancerföreningen Skellefteå

Bröstcancerföreningen har sedan starten 1985 även varit en förening för gyn. cancerdrabbade. Föreningen fortsätter att erbjuda aktiviteter som vattengymna, caféträffar med varierande innehåll och Rosa oktober.

En fulltalig styrelse med nya ledarmöten har under 2024 fortsatt att ta tillvara digitala verktyg som SMS och e-post för att hålla kontakt med medlemmar.

### Bröstcancerföreningen i Skellefteås styrelse 2024

Ann Sjölund	ordf.
Lena Sandberg	vice ordf.
Lena Boman	Kassör
Doris Ekefjärd	Ord Ledamot
Ulrika Bäcklund	IT-ansvar
Christina Nyström	Sekreterare +RÅFF
Ewa Eriksson	Ledare Vattengympan

Som medlem/stödmedlem i vår förening betalar du en årsavgift på 220 kr/år.

Sök medlemskap på vår hemsida:  
<https://skelleftea.brostdancerforbundet.se/>

Bjud gärna in närstående till medlemskap.

\*\*\*\*\*

### **Resa med Bröstcancerföreningen Skellefteå 2025**

Till Lövånger och Skeppsviks Herrgård i Sävar.

Fredag 13 juni kl. 10.00 - 20.00

Pris: 450 kr

Avresa kl. 10.00 från Norra sidan på Sara kulturhus.

Ett besök på museet och se kyrkstugor i Lövånger.

Det finns en ny saluhall.

Kl. 12.00 Lunch på Lövångergården

Kl.14.00 avresa mot Sävar.

Kl.15.00 Middag på Skeppsviks Herrgård i Sävar.

Återresa kl.18.00 hemma kl. 20.00

Anmälan till BCF 072–2315394 senast 1 maj

Max 7 rullatorer som är hopfällda.

Anmälan spec. kost. ev. gluten och laktosfritt.

Anmälan på hemsidan går bra.

[Resa till Skeppsviks Herrgård i Sävar | Bröstcancerförbundet](#)

\*\*\*\*\*

## **Kallelse till Årsmöte Söndag 23 mars kl. 14.00**

Lokal Matsalen  
Skeppargatan 16, Skellefteå

Vi bjuder på smörgåstårta.  
Valen är förbereda.

Anmälan senast 7 mars

Anmälan: 072–2315394

Eller via vår hemsida:

Länk: [Årsmöte Söndag 23 mars 2025 | Bröstcancerförbundet](#)

Klicka på Årsmöte

**Varmt välkommen till gemenskap!**

## Verksamhetsberättelse 2024

Det blev ett nytt år med nya möjligheter och nya styrelsemedlemmar kom in. Vi kunde börja formera framtiden med ett styrelseteam med olika uppgifter.

Styrelsen konstaterade att vi inte kunde genomföra den önskade bussresan detta år, utan den ingår i planerna för 2025. En dagsresa med innehåll innebär gemenskap och delande av upplevelse, som ger kraft till de dagarna hälsa inte är den bästa.

**EKONOMI/DIALOG MED MEDLEMMAR:** Budgeten följer beslutade riktlinjer. Kostnader för resor och material ökar ständigt. Däremot hålls kostnader för information genom utskick via e-post och sms nere.

Förtäring vid caféträffar, julfest, nya medlemmar-träff och årsmötet är gratis. Vid övriga träffar till skälig kostnad.

Föreningen har bytt bank från Nordea till Handelsbanken.

**VATTENGYMPAN:** Vår viktigaste rehab. Aktivitet sedan 1987 har fått förstärkning med ny ledare och flera deltagare. Digital ledning via TV finns kvar men används inte sedan höstterminen.

**SAMARBETE MED MEDLEFORS:** Kurs med Ann-Charlott Pavval i ”Medveten andning” 5 ggr. under våren var en mycket positiv upplevelse för de 15 medlemmar som deltog.

Må-Bra-dagen den 16/11 med föreläsare från regionen och gäster inbjudna från Norrbottens bröstcancerförening blev lyckad. Västerbottens BCF i Umeå var inbjudna men hade inte möjlighet att delta. Monica Widman-Lundmark - rektor på Medlefors – var uppskattad ordförande på vårt årsmöte.

**CAFÉTRÄFFAR:** tisdagar kl.13 en gång i månaden med olika teman. Besök av vårdföreträdare och ett besök i västugan på Nordanå. Ett café var besök på sjukhuset då bröstteamet Jonas Holm, Ulrika Svensson och Victoria Nilsson svarade på medlemmars frågor. En annan information på caféträff var då föreningens aktiviteter på 90-talet med hjälp till ryska kvinnor och barn presenterades av Gunborg Brandt och Ulla Normark. Våffel-café hos Lena i Gärdsmark i juni blev en trevlig utflykt för ett 15-tal medlemmar.

Alla träffar har varit värdefulla!

**ROSA OKTOBER:** Sara kulturhus blev första mötet för att presentera våra viktiga hjärtefrågor och möta nya människor. Sedan blev det som tidigare år presentation i Skellefteå Sjukhusentré på måndagar. En ny roll-up presenterades. Vi fick några nya medlemmar.

**SAMARBETE LOKALT /REGIONALT:** Vi har fortsatt kontakt med Norr- och Västerbottens BCF styrelser. Patientföreningarna på Skeppargatan 16 har kontaktats via epost för framtida bättre samarbete. Lokalerna som vi hyr fungerar bra.

**UTBILDNING AV STYRELSEN:** Tre styrelsemedlemmar deltog i ”Introduktionsutbildning för nya styrelsemedlemmar ” anordnad av Bröstcancer förbundet.

Ordförande deltog i ordförande stämma.

**MEDIA:** Debattartikel i Norran har skrivits för att belysa brist på rehabiliterings- och vårdresurser för vår patientgrupp. Palliativ s.k. Hospice-vård har även stått i fokus för styrelsens ageranden.

Nytt informationsblad har producerats och lagts ut på hälsocentralerna.

**STYRELSEN:** 7 aktiva ledamöter som har haft 10 sammanträden.

**ANTAL MEDLEMMAR:** 31 december 2024 = 191 st.

## Verksamhetsplan för Bröstcancerföreningen Skellefteå 2025

\* Ekonomi: För kontakter med medlemmar använder vi oss av digitala verktyg, vår hemsida och Facebook. Programblad 2 ggr./år. Våren med brev och hösten via e-post och för de som saknar epost skickas brev ut.

\* Vi bjuder på förtäring vid årsmötet, julfesten och café. Övriga träffar till skäligt pris.

\* Nya medlemmar inbjuds personligt till en träff 2 ggr./år

\* Vattengympan i varmvattenbassängen fortsätter.

\* Fortsatt kamp för palliativa vårdplatser. Den palliativa vården på Anderstorps äldrecentrum är inte i nivå med riskkriterier för denna typ av vård. Vi vill aktivera fler patientföreningar att aktivt delta i informationsarbetet.

\* Styrelsefunktionerna förstärks och utvecklas enligt personella resurser. Utbildning ska Bröstcancerförbundet vara ansvarig för och föreningen ska stimulera till deltagande.

\* Fortsätta samarbetet med Medlefors folkhögskola. Förutom Må-Bra-dag under hösten arbetas för att få kurser som ”Medveten andning”.

\* Nya tankar om Caféträffar med innehåll.

\* Prova på Qigong med Norr-chi.

\* Fortsatt samarbete med personal Bröstcancervården, Palliativa vården i Skellefteå.

\* Mer samarbete med övriga patientföreningar på Skeppargatan 16.

\* Kontakt med Norr- och Västerbottens BCF för att planera resor i resp. län.

\* Fler tider att finnas i sjukhusentrén inte bara under Rosa oktober.

## Aktiviteter Våren 2025

mer info skickas ut på e-post och på hemsidan.

Anmälan till BCF 072-231 53 94

- 11 feb** Gemensam Lunch tisdag kl. 12.15.  
Vi bokar bord på Nya Arken för en gemensam lunch.  
Kostnad för medlemmar 90kr, för ej medlemmar 129 kr.  
Anmäl via e-post: [skelleftea@brostcancerforbundet.se](mailto:skelleftea@brostcancerforbundet.se)  
Anmälan senast 4 feb.
- 12 feb** Start: 12 feb till 16 april, 10/ggr  
Vattengympa onsdagar kl.19.00 – 20.00 på Skellefteå Sjukhus  
Pris: 300 kr/ termin  
Inbet. Bg 522-0751 eller Swish 1 230 617 118
- 17 feb** Träff med nya medlemmar  
Måndag kl. 18.00 på Skeppargatan 16, Skellefteå  
Vi skickar en speciell inbjudan till dig om en trevlig träff.  
Anmäl via e-post: [skelleftea@brostcancerforbundet.se](mailto:skelleftea@brostcancerforbundet.se)  
Länk: [Träff med nya Medlemmar | Bröstcancerförbundet](#)
- 3 mars** Medveten andning och 10/3, 17/3, 24/3, 31/3  
kl. 9.45-11.20 på Medlefors.  
Anmälan till BCF 072-231 53 94 el. på hemsidan.

11 mars Gemensam Lunch tisdag kl. 12.15.

Vi bokar bord på Nya Arken för en gemensam lunch.

Kostnad för medlemmar 90kr, för ej medlemmar 129 kr.

Anmäl via e-post: [skelleftea@brostcancerforbundet.se](mailto:skelleftea@brostcancerforbundet.se)

Anmälan senast 4 mars

8 april Resa till Bureå Hembygdsgården

Pär Lindström berättar lite om Bureå.

Kl.12.45 med buss till Bureå torget.

Linje 207 på hållplats C Skellefteå Busstation.

Återresa kl.15.15 till Skellefteå

Enkelbiljett 42 kr pensionär, 56 kr Vuxen

13 maj Utomhus qigong på Nordanå intill flaggstången

Nyborgsgården. Kl. 15.00 -16-00 vid regn inomhus IOGT.

Med Norr-chi som ledare

Prova på gratis.

Anmälan till BCF 072-231 53 94

## MEDVETEN ANDNING VÅREN 2025

Våren 2025 5 gånger på måndagar start i mars.

Ledare Ann-Charlotte Pavval Välkommen till gemenskap och trevlig lunch på Medlefors Folkhögskola Skellefteå.

En dag per vecka att träffas med våra medlemmar! Lunchen kostar 900 kr för ett 10 häfte eller 95 kr/ per gång. Avgiften är 250 kr / per person.

Medveten andning hjälper din kropp att komma ner i varv och stimulerar kroppen självläkande förmåga. ☺ Medveten andning ett kraftfullt verktyg att använda i livets olika skiftningar. En av de mest märkbara fördelarna med medveten andning är dess förmåga att framkalla ett tillstånd av avslappning och lugn. Genom att sakta ner vår andning och fokusera på nuet kan vi minska känslor av ångest, oro och stress.

Ta med egen vattenflaska och bekväma kläder! Ta med egen matta, filt och kudde annars finns det att låna. Tack till Medlefors folkhögskola Skellefteå För den utbildning vi får!

**Måndag 3 Mars** och 10/3, 17/3, 24/3, 31/3  
09:45 - 11:20

Medlefors Folkhögskola, Skellefteå

Arrangör: Bröstcancerföreningen Skellefteå

Anmäl via e-post: [skelleftea@brostcancerforbundet.se](mailto:skelleftea@brostcancerforbundet.se)

Anmälan till BCF 072-231 53 94

Anmälan länk: [Medveten andning Våren 2025 | Bröstcancerförbundet](#)

## Stödpersoners verksamheten

- Stödpersoner arbetar ideellt och har tystnadsplikt. När det gäller medicinska frågor hänvisas till sjukvårdspersonal.
- Vi stödjer dig och dina anhöriga i era funderingar och delar med oss av våra egna erfarenheter om du önskar.

### Stödpersoner i Skellefteå:

Alexandra Andersson (gyn cancer) 073-044 96 28  
Anna Lundström Heikka (gyn cancer) 0910-77 15 25  
Kontaktsköterska 090-785 9312 Gyn cancer

Lena Sandberg (bröstcancer) 070-680 01 08

### Information från Kirurgen Skellefteå Sjukhus.

Vi kan väl nämna att vi har en relativt stabil personalbemanning. Att mammografin i Umeå har fått en viss förstärkning och att vi kommer att hålla ledtiderna för SVF bröstcancer i Skellefteå.

Vi i Skellefteå kommer att delta på våra regiondagar för bröstcancer i Sundsvall i februari-25. Tråkigt för oss, men nu så går Dr. Jonas Holm i pension sista Maj.

Hälsningar Victoria Nilsson Bröstköterskan

vxl. 090-785 91 60 Bröstmottagningen

Mån. – tors. kl. 7.30 – 9.00

## Bröstcancerföreningen Skellefteå

Adress: Skeppargatan 16, 931 30 Skellefteå

Mobil: 072-231 53 94

E post: [skelleftea@brostcancerforbundet.se](mailto:skelleftea@brostcancerforbundet.se)

Hemsida: <https://skelleftea.brostcancerforbundet.se/>

Följ oss gärna på

<https://www.facebook.com/groups/277368045387779/>

Vi går in genom norra ingången vid Kanalgatan som ligger nära köket/matsalen. Dörrarna kommer att vara låsta, om det inte står någon vid dörren så ring vår mobil 072-2315394, så kommer vi och öppnar. Om ni är i behov av hiss så finns den via ingången inne på gården på södra sidan, ring vår mobil så kommer vi och öppnar där med.

### Gåvor och sponsring till vår lokala förening tas tacksamt emot!

Bankgiro 522-0751

Swish: 1 230 617 118  
.....

## Välkommen till gemenskap!

## Vi träffas och trivs!