

2026-08-16



HÖSTENS program 2026



Bröstcancerföreningen Skellefteå

Adress: Skeppargatan 16, 931 30 Skellefteå

Mobil: 072-231 53 94

E post: skelleftea@brostcancerforbundet.se

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

2026 Bröstcancerföreningen Skellefteå

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

En fulltalig styrelse med nyval av ledamöter på årsmöte 15 mars 2026 fortsatt att ta tillvara digitala verktyg som SMS och e-post för att hålla kontakt med medlemmar.

Bröstcancerföreningen i Skellefteås styrelse 2026

Ann Sjölund	Ordf.
Ulrika Bäcklund	vice ordf. / IT- ansvar
Lena Boman	Kassör
Christina Nyström	Sekreterare + RÅFF/referens gr.
Ewa Eriksson	Stödperson / Vattengympa
Karin Wikman	Ledamot
Birgitta Gustafsson	Suppleant

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

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

Bjud gärna in närstående till medlemskap.

Gåvor och sponsring till vår lokala förening tas tacksamt emot!
Ge gåva # bekämpa cancer #

Swish: 123 061 71 18

Bankgiro 522–0751

Aktiviteter Hösten 2026

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

Vi skickar ut på e-post för att spara porto Vg meddela om du vill ha den på brev. Dom dom saknar e post får på brev. Ange e-postadresser vid anmälan till aktiviteter.

31 aug. Gemensam Lunch måndag kl. 12:00

Vi bokar bord på Nordanågården i Skellefteå för en gemensam lunch. Vi bjuder våra medlemmar på lunch 150 kr gäller dagens rätt.

Anmäl via e-post: skelleftea@brostcancerforbundet.se

Anmälan SMS till BCF 072- 231 53 94, Senast 27 aug.

2 sept. Kris och beredskap

Föreläsare: Röda Korset

kl. 13:00 – 15:00

Lokal I Stora Oden rummet, Skeppargatan 16, Skellefteå

Anmälan 25 aug. via e-post:
skelleftea@brostcancerforbundet.se

Anmälan SMS till BCF 072- 231 53 94

Först till kvarn i samverkan med HRF Hörselskadade förening skrivtolkar kommer att finnas på plats.

16 sept. HLR Hjärt och lungräddning.

Föreläsare: Röda Korset 45 min. kl. 13:00 – 15:00

Lokal: I Stora Oden rummet, Skeppargatan 16, Skellefteå

Anmälan: SMS senast 25 aug. BCF 072-231 53 94

Anmäl via e-post: skelleftea@brostcancerforbundet.se

22 sept. Gemensam Lunch tisdag kl. 12:00

Vi bokar bord på Nordanå café Skellefteå. Efter maten besöker vi läroverket!

Var och en betalar själv vad man vill äta.

Anmäl via e-post: skelleftea@brostcancerforbundet.se

Anmälan SMS senast 15 sept. BCF 072-231 53 94

Vattengympa: start 23 sept.

Vattengympa onsdagar kl. 18:00 – 19:00

på Skellefteå Sjukhus

Start: 23 sept. till 25 nov. 10/ggr

Pris: 350 kr/termin

Inbet. Bg 522-0751 eller Swish 123 061 71 18

Anmälan till BCF 072- 231 53 94

Anmäl via e-post: skelleftea@brostcancerforbundet.se

23 sept. Utbildning brösthälsoguidar Kl. 13:00-15:00

Det är viktigt att vi kan kommunicera hur många brösthälsoguidar vi har i vår organisation. De personer som har sett informationsfilmen som känner att de förstår hur de kan prata om bröst hälsa och demonstrera självundersökning, kan titulera sig brösthälsoguidar. Bli volontär på rosa oktober.

Vi i styrelsen vill uppmuntra fler medlemmar att ge information om bröst hälsa.

Vi visar filmen från bröstcancer förbundet på Skeppargatan 16, Skellefteå

Anmäl via e-post: skelleftea@brostcancerforbundet.se

Anmälan SMS till BCF 072- 231 53 94, Senast 20 aug.

Vi bjuder på fika!

Alla är hjärtligt välkomna!

26 – 27/9

RESA TILL

**Må bra dagen i Sunderbyn i Norrbotten
samverkan med andra bröstcancerföreningar.**

Program

26/9 lördag 12.00 Lunch.

13:30 Välkomna 30 min.

14:00 Hjärntrötthet 1 tim.

15:00 Fika 30 min.

15:30- 17:00 Medlefors föreläsning och medicinsk
yoga/mindfulness 90 min.

17:00-18:30 Vila och incheckning.

18:30 Mingel.

19:00 –21:00 Middag.

27/9 söndag 8:00 Frukost.

8:45. Benskörhet 1 tim.

9:45. Kaffe 30 min.

10:15 Sex & Samlevnad 1 tim.

11:15 Kost 1 tim.

12:00 Lunch. **Hemresa kl.13:00**

Pris Övernattning i enkelrum 1090 kr, lunch 2x188,75, EM-fika
83,76 fm- fika 83,76, 2 rätters middag 295 kr. Frukost ingår
=1930kr/pers.

**Buss gratis och vi bjuder på maten. Övernattning betalar var och
en själva 1090 kr.**

Från Vood hotell på Sara kulturhus kl. 10:00 bussparkering.

Från Skellefteå folkets park, ni som vill parkera bilen. kl. 10:15

Anmälan: SMS senast 16 sept. BCF 072-231 53 94

Anmäl via e-post: skelleftea@brostcancerforbundet.se

Rosa oktober säljer vi rosa bandet.

Styrelsen vill uppmuntra fler medlemmar att vara med på rosa oktober.

Anmäl er som volontärer, om ni är intresserad att hjälpa oss på Skellefteå sjukhus. ” **Måndagar** ” vid **Skellefteå sjukhusentrén**

Anmälan: SMS till BCF 072-231 53 94

Anmäl via e-post: skelleftea@brostcancerforbundet.se

Bröstcancerdagen infaller den 1 oktober 2026. Dagen uppmärksammar kampen mot bröstcancer och syftar till att öka medvetenheten om sjukdomen samt stödja drabbade. Det är en dag för eftertanke och engagemang för att visa stöd till dem som drabbats av bröstcancer.

5 okt	kl. 9:00 – 13:00	Skellefteå sjukhus
5 okt	Kl. 17.00 – 19.00.	Friskvårdskompaniet
12 okt	kl. 9:00 – 13:00	Skellefteå sjukhus
19 okt	kl. 9:00 – 13:00	Skellefteå sjukhus
23 okt	kl. 12:00 -16:00	CK/ fredag
26 okt	kl. 12:00 -16:00	CK/ måndag
		City kompaniet



Qr kod till hemsidan. Aktiviteter.

4 nov Trötthet Fatigue & stress

Föreläsare: Ann-Helen Häggrud

samverkan med Medlefors Folkhögskola

"Hjärnan, stress och fatigue"

Fatigue är en extrem form av trötthet som inte kan vilas bort. Den förekommer ofta hos personer med cancer och kan kvarstå under lång tid även efter att behandlingen har avslutats. Tröttheten påverkar både den fysiska och psykiska orken och kan göra det svårt eller omöjligt att utföra vardagliga aktiviteter eller delta i sådant man tidigare uppskattat. I föreläsningen tittar vi på koppling mellan hjärnan, stress och fatigue och vad du kan göra för att lindra symtom

kl. 13:00 – 15:00

Lokal: I Stora Oden rummet, Skeppargatan 16, Skellefteå

Anmälan: SMS senast 28 aug. BCF 072-231 53 94

Anmäl via e-post: skelleftea@brostcancerforbundet.se

Först till kvarn i samverkan med HRF Hörselskadade förening skrivtolkar kommer att finnas på plats.

Vi bjuder på fika!

24 nov Träff med nya medlemmar

Tisdag kl. 18:00 på Skeppargatan 16, Skellefteå

Du får en speciell inbjudan till dig om en trevlig träff.

Anmäl via e-post: skelleftea@brostcancerforbundet.se

Anmälan SMS till BCF 072- 231 53 94

8 dec. Julfest på Skeppargatan 16, Skellefteå

Tisdag kl. 18:00

Lokal: matsalen, Vi bjuder på gröt och skinka

Ta med en julklapp för byte. Pris: 100 kr

Anmälan: SMS senast 1 dec. BCF 072-231 53 94

Anmäl via e-post: skelleftea@brostcancerforbundet.se

God Jul och Gott Nytt År önskar vi er alla från styrelsen.

.....

Stödpersons 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
Gynmottagning vxl. Skellefteå sjukhus 0910- 77 10 00

Bröstsköterskan Victoria Nilsson Skellefteå sjukhus
vxl. 090-785 91 60 Bröstmottagningen Skellefteå sjukhus
Mån. – tors. kl. 7.30 – 9.00

Ewa Eriksson (bröstcancer) BCF 072-231 53 94

Information från Kirurgen Skellefteå Sjukhus. Vid Skellefteå sjukhus på Rehab. centrum bedrivs rehabilitering för dig med cancerdiagnos. Cancer rehab teamet är ett multiprofessionellt team som finns här för dig som har behov av rehabilitering under och efter cancerbehandling. I teamet finns tillgång till arbetsterapeut, fysioterapeut, kurator, sjuksköterska och rehab. assistent. Kontakta Hälsocentralen för remiss.