

# Moa-Lina

Medlemsblad från Bröstcancerföreningen i Östergötland

Januari 2017

## Hej alla medlemmar!

**Nu är det dags för en ny termin** avseende våra caféträffar och friskvårdsaktiviteter.

Det är också dags för betalning av medlemsavgift 2017, **inbetalningskort** kommer att skickas ut under januari. Liksom förra året kommer det att gå via föreningstjänst med bankgiro 376-6938 som mottagare.

Det är också dags för årsmöte, kontakta gärna valberedningen om du är intresserad eller vill föreslå någon till styrelsearbete. Sammanställande i valberedningen är Barbro Nordström, tfn 0703-373176 eller barbro.n@bredband.net.

### Ordförande har ordet

Så lägger vi på nytt ett år bakom oss. Vi har fortsatt med påverkansarbetet i vården med får vi kanske erkänna blandat resultat. Det är svårt att få till förändringar samtidigt som vi upplever att vi blir lyssnade på och att våra synpunkter vävs in i de förändringar som genomförs. Den stora förändring som införs nu är Standardiserat Vårdförlopp, SVF, som är tänkt för alla cancerdiagnoser och som ska säkerställa en likvärdig vård över hela landet. Bröstcancer har genom bröstcancerprocessen redan tagit flera steg. Det som vi fortfarande ser som ett viktigt förbättringsområde är väntetider och en kontaktsköterska under hela vårdprocessen. Vi arbetar också med att få fler rehabiliteringsmöjligheter, tyvärr ser det för närvarande ut som om detta går åt fel håll. Vi ger oss inte utan kämpar på.

Aktiviteterna under hösten har fortsatt med vattengympa och yoga i Linköping, Motala och Norrköping. Caféträffarna besöks tyvärr av allt färre personer, hör gärna av er till kontaktpersonerna nedan om ni har idéer om hur vi kan få fler besökare, nya ställen, andra dagar, annan form osv.

Vi har tagit fram en affisch med information om Moa-Lina som vi har fått sätta upp på onkologen. Tyvärr ökar vi inte antalet medlemmar i den utsträckning vi skulle önska, ju fler vi är desto större värde får vår röst i vården, så vi hoppas att affischen kan vara ett sätt att få flera medlemmar.

Oktoberkampanjen har löpt på som vanligt, något lägre intäkter år 2016 än år 2015. Nyheten år 2016 med Swish har i alla fall förbättrat försäljningen på vissa ställen, samtidigt finns det önskemål om fler och nya produkter. Det är dock något som BRO är försiktiga med då det är förenat med stora kostnader att ta fram nya produkter. Finns en grupp som arbetar med detta med representanter från föreningarna.

Vill passa på att önska alla Ett Gott Nytt År.

## Årsmöte 8 mars kl 18:00



**Onsdag den 8 mars 2017 kl 18:00** på Fontänen, Vagnhallen, Västra vägen 11, Linköping.

**Föreningen bjuder** på förtäring och underhållning.

**Anmälan** senast den 26 februari till Anita Aktanius, 076-635 93 55 eller sekr@moa-lina.se.

**Årsmöteshandlingar** kommer att finnas tillgängliga på begäran hos Anita Aktanius, två veckor före årsmötet och i samband med årsmötet.

**Varmt välkommen!**

## Övriga aktiviteter

**Onsdag den 25 januari 2017 kl 19:00** på Fontänen, Vagnhallen, Västra vägen 11, Linköping.

**Inspirationsföreläsning av cancerdrabbad kvinna** - "Hur du tar dig igenom de värsta livskriserna".

Ingen anmälan krävs till Susannas föreläsning. Kostnad 50 kr.

**Varmt välkommen!**

Med vänlig hälsning,  
Föreläsare Susanna Enifena

---

# Caféträffar våren 2017

## Linköping

**Martas café, Missionskyrkan, Drottningg. 22**

- 1:a torsdagen i varje månad kl 17:30-19:30
  - Start torsdag 2 februari
- För information ring Sofia Weineholm 0708-35 98 70

## Motala

**Ubbes café, Repslaragatan**

- 1:a tisdagen i varje månad kl 14:00
  - Start tisdag 10 januari
- För information ring Margareta Hermansson 0141-511 90

## Norrköping

**Broadway Café, Bråddgatan 26**

- 1:a onsdagen i varje månad kl 18:00
  - Start onsdag 1 februari
- För information ring Christine Nilsson 076-108 40 73

## Finspång

**Joan's café & bistro, Bergslagsvägen 7**

- 2:a onsdagen i varje månad kl 18:15
  - Start onsdag 8 februari
- För information ring Yvonne Carlsson 0122-138 20 eller 073-153 83 54



## Norrköping

**Vetekornet, S:t Persgatan 113**

- 3:e onsdagen i varje månad kl 15:00
  - Start onsdag 18 januari
- För information ring Gunnel Andersson 011-39 26 72

---

# Friskvårdsaktiviteter våren 2017

## LINKÖPING

**Vattengymnastik i bassängen Health Care, Torkelbergsgatan 4, vid Ekoxen.**

- Måndagar kl 19:15
- Startdatum 16 januari (15 ggr)
- Ledare från Health Care
- Info ring Mia Arvidsson 070-348 12 59
- Anmälan till Sensus 013-24 67 05
- Pris 500 kronor/termin

**Vattengymnastik i Von Dufvas bassäng**

kombination med samtalsträffar kring temat "Att må bra".

- Onsdagar kl. 10:00
- Startdatum 11 januari (15 ggr)
- Ledare från Von Dufva
- Anmälan och information ring Britta Hagren 013-15 47 04 / 0493-670 11
- Samtalsträff onsdag den 18/1 i Sensus lokaler på Apotekaregatan.
- Pris 680 kronor/termin

**Medicinsk och Yin yoga, Lilla Yogastudion, Vasavägen 13 (ingång från Birgittagatan)**

- Tisdagar 17:30 **OBS NY TID och PLATS**
- Startdatum 24 januari (14 ggr)
- Ledare Jenny Pettersson och Lilianne Ferraud info 070-277 41 96 / 010-103 26 47
- Anmälan till Sensus 013-24 67 05
- Pris 600 kronor/termin

## NORRKÖPING

**Yoga på Blunda Yoga, Vattenverksvägen 2, Himmelstalund Södra**

- Måndagar kl 18:00
- Börjar 16 januari (15 ggr)
- Ledare Petra Sahlin
- Anmälan och information ring Ulla-Karin Svensson 070-319 21 48
- Kostnad 600 kronor/termin

## MOTALA

**Vattengymnastik i sjukhusets simhall**

- Måndagar kl. 19:30
- Startdatum 9 januari (15 ggr)
- Anmälan och information ring Lisbet Rickardsson 0141-21 72 63 / 070-624 72 63
- Pris 450 kronor/termin

**Promenad i Råsnäsområdet**

- Tisdagar kl.15:30 (utom 1:a i varje månad då det är caféträff) träffas vid MSK klubbstuga
- Startdatum 17 januari
- För information ring Kerstin Rosing 0141-21 80 20

**Yoga på Poppelgatan (gamla IOGT-NTO)**

- Måndagar 18:00
- Startdatum 9 januari (10 ggr)
- Ledare Lisbeth Ricardsson
- Anmälan och information ring Lisbet Rickardsson 070-624 72 63 eller E-post lisbeth@evolutionara.se
- Pris 600 kronor/termin
- Medtag yogamatta/vtn-flaska/sköna kläder



## NORRKÖPING

**Vattengymnastik i Vrinnevisjukhusets simbassäng**

- Torsdagar kl 18:00 och 18:45 (två pass)
- Startdatum 19 januari (14 ggr)
- Anmälan / info ring Ingrid Kristensson 070-423 28 05, övriga ledare, Susanne Geiborg, Ann Gullberg
- Pris 550 kronor/termin