



PROGRAM HÖSTEN 2022

Kära medlem!

Här följer höstens program för Bröstcancerföreningen Aurora i Sörmland och vi vill hälsa dig varmt välkommen till en höst i gemenskap. Aurora arbetar för att kunna erbjuda dig såväl fysiska samt digitala aktiviteter och mer information om höstens program finns också att läsa på vår hemsida samt i sociala medier.

All vår verksamhet och gemenskap styrs av medlemmarnas behov och efterfrågan. Att träffa medsystrar oavsett ålder och dela erfarenheter, som bara vi har, känns bra i hjärtat. Ingen skall behöva vara ensam med sin bröstcancer.

Har du önskemål om att vara med och anordna aktiviteter eller har du önskemål om att vi skall anordna någon specifik aktivitet? Hör gärna av dig till oss.

Vi hoppas på en trevlig höst tillsammans, och följ oss gärna i våra digitala kanaler för mer information om vad som händer i Aurora.

Varmt välkommen!

i samarbete med

sensus

Förtroendevalda och stödpersoner i

Bcf Aurora Sörmland

Styrelsen:

Ordförande	Terhi Johnsson	Eskilstuna	070-555 2409
Kassör	Petra Backman	Katrineholm	073-919 5309
Sekreterare	Sandra Fagerström	Eskilstuna	073-705 7901
Vice ordförande	Amanda Sandman	Eskilstuna	070-781 7029
Ledamot	Cecilia Malmsten	Nyköping	073-649 9657
Ledamot	Anna Halonen	Eskilstuna	070-720 8081
Revisor	Solveig Lundkvist	Katrineholm	070-565 1513
Suppleant revisor	Kerstin Törnblad	Nyköping	073-635 6424

Stödpersoner:

Terhi Johnsson (ansvarig)	070 - 555 24 09	Eskilstuna
Marja Hellström	070 - 598 15 04	Katrineholm
Pia Sundquist	070 - 857 57 01	Nyköping
Sandra Fagerström	073 - 705 79 01	Eskilstuna
Malin Björgum	070 - 448 53 78	Oxelösund

Kansli:

Bcf Aurora Sörmland

Eleonoragatan 18, 633 43 Eskilstuna

E-post: sormland@brostcancerforbundet.se

Bankgiro: 869 – 7971

Swish: 123 219 39 02

Hemsida: sormland.brostcancerforbundet.se

Facebook: Bröstcancerföreningen Aurora, Sörmland medlemssida

Instagram: [aurorabrostcancerforeningen](https://www.instagram.com/aurorabrostcancerforeningen)

Har du en ny mejladress? Hör gärna av dig till oss.

GEMENSAMMA AKTIVITETER

för samtliga medlemmar.

Digitala samtalskvällar, onsdagar kl 18:00.

Vi pratar om det som känns mest angeläget hos dig.

Varmt välkommen till det digitala samtalsrummet, där du är - kanske med en kopp te eller kaffe. Leds av Terhi Johnsson som är stödperson i Aurora. Anonymt deltagande är möjligt.

Plats: Vi ses digitalt via Teams, länk delges via mejl vid förfrågan samt i vår slutna facebookgrupp.

När: Onsdagar, start 7/9 till 30/11, kl 18.00 - 19:00.

Anmälan: Inget krav på föranmälan.

Eventuella frågor kan ställas på sormland@brostcancerforbundet.se eller ring/sms:a till Terhi 070-555 24 09.

Digital föreläsning "Inspiration och information om make-up och behandlingar för permanent make-up, under och efter cancerbehandling" 22/9 kl 18.00.

Varmt välkommen att lyssna till Sandra från företaget Cosmetink, som föreläser om och ger tips på make-up samt permanent make-up vid håravfall under och efter cancerbehandling.

Kostnad: Bekostas av Aurora.

Plats: Digitalt, via Teams, länk till föreläsningen delges via hemsida / sociala medier.

När: Torsdag 22/9 kl 18.30 - 19:15 (ca).

Anmälan: öppen föreläsning utan krav på anmälan, boka in dig i din egen kalender!

Föreläsning "Lymfsystemet, ödem och behandling" digitalt samt fysiskt på plats.

Välkommen att lyssna till Monica Tonhammar, lymfterapeut och sjuksköterska som berättar lite om lymfsystemet, ödem samt behandling. Vi avslutar med fika och frågestund.

Kostnad: Bekostas av Aurora.

Plats: Eleonoragatan 18 Eskilstuna samt digitalt via Teams. Länk delges i sociala media.

När: 17 oktober kl. 18.00-19.30 ca.

Anmälan görs till Aurora senast en vecka innan via mail sormland@brostcancerforbundet.se eller ring/sms:a till Terhi 070-555 24 09.

Digital föreläsning "Fysisk aktivitet under och efter behandling" 20/11 kl 11:00 - 12:00.

Varmt välkommen att lyssna till härliga Camilla Gasslanders föreläsning om fysisk aktivitet under och efter bröstcancerbehandling. Slå dig ned med en kopp kaffe framför skärmen eller välj ett aktivt lyssnande under förmiddagspromenaden. Camilla delar glädje och inspirerar till fysisk aktivitet utifrån 20 års yrkeserfarenhet som leg. sjukgymnast samt egna erfarenheter. Camilla behandlades för bröstcancer under hela 2020 och tränade så gott det gick för att hitta kraft, ork och glädje att fortsätta. Nu inspirerar hon andra bröstsysstrar under ledorden "tillsammans tränar vi dig stark"!

Läs gärna mer om Camilla på hemsidan www.prehabcamilla.se och följ henne gärna på Instagram @prehabcamilla där hon sprider glädje och enkla tränings tips.

Kostnad: Bekostas av Aurora.

Plats: Digitalt, via Teams, länk till föreläsningen delges via hemsida / sociala medier.

När: Söndag den 20/11 kl 11.00-12.00 (ca).

Anmälan: öppen föreläsning utan krav på anmälan, boka in dig i din egen kalender!

ERBJUDANDE

Lymfterapipaket fem ggr. Egenavgift 1500:-. Ett krav är att du har ödemproblematik konstaterad av vården. Ansök genom en skrivelse om dig själv och ditt ödem, hur länge du haft det, om du fått hjälp tidigare mm och maila eller posta den till Aurora. Erbjudandet gäller alla medlemmar men finns endast på orterna Eskilstuna och Katrineholm.

AURORAFONDEN

Aurorafonden är skapad av Bröstcancerföreningen Aurora i Sörmland. Genom Aurorafonden kan du som enskild medlem söka bi drag om maximalt 1500 kronor/år för angelägen sak som är relaterad till din bröstcancersjukdom / rehabilitering.

Aktiviteter norra Södermanland

Eskilstuna och Strängnäs

4 september

kl 14.00

Uppstartsmöte FIKA Gröna Villan

Uppstartsmöte för Eskilstuna/ Torshälla den 4/9, fika på Gröna Villan,

kl 14:00, (utan kostnad).

Anmälan senast en vecka före via mail sormland@brostcancerforbundet.se eller ring/smsa till Terhi 070-555 24 09.

November

(återkommer med datum och tid via sociala medier/ hemsida)

Vi besöker butiken **Malin Store** för en trevlig shoppingstund och därefter besöker vi Café Norr och äter något gott. Du som önskar handla / äta erbjuds rabatt.

Anmälan senast en vecka före via mail sormland@brostcancerforbundet.se eller ring/smsa till Terhi 070-555 24 09.

Tisdagar

Start 16/8

kl. 18.00-18.45

Bassäng

Mälarsjukhuset

Friskvård/ Vattengymnastik Mälarsjukhuset

Pris 550 kr (12-14 ggr)

Ledare: Ulla Jarke

Anmälan till Sensus. Mail: therese.johnson@sensus.se Tel: 016-15 38 42

(13 lediga platser)

Vid anmälan; ange fullständigt namn, personnr, adress och telefon samt mailadress om så finns.

14 december

kl 18.00

Julavslutning på E18

Anmälan senast en vecka före via mail sormland@brostcancerforbundet.se eller ring/smsa till Terhi 070-555 24 09.

Kontaktperson aktiviteter Eskilstuna, Terhi Johnsson 070-555 24 09

Aktiviteter södra Södermanland

Nyköping/Oxelösund/Trosa mm

1 september, 6 oktober
3 november, 1 december
kl 14.00

Torsdagsträffar

Fikaträff på Kronans konditori, Bagaregatan Nyköping (gamla Princess).

22 september
kl 19.00

Kvällsträff

Vi träffas för att fika, samtala och pärla armband inför Rosa oktober.

Anmälan: Cecilia Malmsten 0736 49 96 57, senast 16 september.

Återkommer i sociala medier med adress.

24 september
dagsutflykt

Besök på **Ingvaldstorps handelsträdgård**, väg 52 mot Katrineholm, med en lättare lunch/fika hos Barbro's Café ca kl 12:30

Samåkning från parkeringen Ica Oppeby kl 9:45.

Anmälan: Pia Sundquist 0708 - 57 57 01, senast den 15 september.

4 oktober
kl 17.30

Vi kickar igång Rosa oktober med en kväll hos **Aloe Vera Hälsocenter**,

Bagaregatan 18 Nyköping. Vi bjuds på lättare förtäring. Anmälan Pia

Sundquist 0708 57 57 01.

25 oktober
kl 18.00

Modevisning hos Svedlindhs Herr & Dam/ Anna-Karins bakstuga, Torggatan Oxelösund. Vi bjuds på lättare förtäring.

Anmälan: Ihréne Blom 073 - 78 10 210, senast den 17 oktober.

10 november
kl 19.00

Kvällsträff. Vi träffas för att fika och samtala.

Anmälan: Cecilia Malmsten 0736-49 96 57, senast 4 november.

Återkommer i sociala medier med adress.

15 november
kl 18.00

Bowling Rosvalla Nyköping, anmälan Ihréne Blom 073 - 78 10 210 senast den 10 november.

Onsdagar
Start 7/9
kl 17:45-18:30
Nyköping

Friskvård/ Vattengymnastik Nyköping

Pris 550 kr (12-14 ggr)

Ledare: Katrin Olsson, Jenny Karlström

Anmälan till Sensus

Mail: therese.johnson@sensus.se Tel: 016-15 38 42

(12 lediga platser)

Vid anmälan; ange fullständigt namn, personnr, adress och telefon samt mailadress om så finns.

Då aktiviteten har varit vilande behöver samtliga intresserade anmäla sig på nytt.

Kontaktperson aktiviteter södra Södermanland, Pia Sundquist 070-857 57 01.

Aktiviteter mellersta Sörmland

Katrineholm, Flen, Vingåker mm

- 31 augusti
kl 17.00 **Onsdagsträffar**, ojämna veckor, Sultans Konditori. OBS. Upptaktsmöte den 31 augusti kl 17.00 - 18:30.
- 4 september
Kl 13.30 - 16.30 **Gerillastickning**
Linnegården, Katrineholm. Vi träffas och sticker inför Rosa oktober.
Anm. till Marja 070-598 15 04
- 28 september **Stigtomta Valinge gård.**
Utställning av Tyra Klee. Kaffe och kaka 50 kr. Guidning 50 kr.
Anm. till Eva Eriksson: 070-4564712
- 26 oktober **Nyköpings muséum.**
Buss, avresa kl 9.00 hemresa kl 14.00.
Anm.till Marja tel: 070-598 15 04, senast 1 oktober
- 23 november
Återkommer med tid **Restaurangskolan Resedan**
Eleverna bjuder på en 3-rätters meny.
Återkommer med tid och meny under hösten.
Anm. Till Marja tel: 070-5981504
- 7 dec
kl 17.00 **Linnegården, Katrineholm.**
Avslutning med Solveigs hemkokta risgrynsgröt.
Medtag en julklapp för ca 50 kr.
Anm. till Solveig tel 070-565 15 13
- Måndagar
Start 5/9
kl 17.00 - 17.45 **Friskvård/ Vattengymnastik Kullbergska sjukhuset**
Pris 550 kr (12-14 ggr)
Ledare Rose-Marie Plato
(10 lediga platser).
- Bassäng
KuPoolen
Kullbergska sjukhuset Anmälan till Sensus
Mail: therese.johnson@sensus.se Tel: 016-15 38 42
- Vid anmälan; ange fullständigt namn, personnr, adress och telefon samt mailadress, om så finns.

Kontaktpersoner aktiviteter mellersta Sörmland

Solveig Lundkvist, tel: 070-565 15 13 solveig.lundkvist@iogt.se

Marja Hellström, tel: 070-598 15 04 marja_h@telia.com