



PROGRAM VÅREN 2023

Kära medlem!

Här följer vårens program för Bröstcancerföreningen Aurora i Sörmland och vi vill hälsa dig varmt välkommen till en vår i gemenskap. Mer information om vårens 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 vår 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	070 - 555 24 09	Eskilstuna
Marja Hellström	070 - 598 15 04	Katrineholm
Pia Sundquist	070 - 857 57 01	Nyköping
Sandra Fagerström (ansvarig)	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

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

GEMENSAMMA AKTIVITETER

för samtliga medlemmar

Wellnessdag för dig och din vän, 1a april kl 10:00 – 16:00

Välkommen till en härlig wellnessdag med föreläsning, samtal och yoga för återhämtning och energiboost. Vi möts på Actic i centrala Eskilstuna där vi fikar och äter gott, samtalar och lyssnar till Monica Tonhammar, lymfterapeut och sjuksköterska som föreläser om lymfhälsa. Dagen innehåller också två mjuka, enkla yogaklasser där vi utforskar andetaget och kroppen för att komma till ro och finna återhämtning. Ansvarig för dagen: Sandra Fagerström, stödperson i Aurora samt yogalärare.

Kostnad: Bekostas av Aurora. Din vän som följer med behöver vara eller bli stödmedlem.

Plats: Actic Munktell, Eskilstuna

När: Lördag den 1:a april kl. 10.00-16.00

Yogamattor finns att låna och du behöver inte ha erfarenhet av yoga sedan tidigare.

Anmälan görs till Aurora senast den 15:e mars via mail sormland@brostcancerforbundet.se eller ring/sms:a till Terhi 070-555 24 09. (Begränsat antal platser - först till kvarn).

Gemensamt evenemang med bussresa, övernattning och festligheter!

Håll utkik på sociala medier – vi återkommer med mer information.

LYMFÖDEM?

Varmt välkommen att ansöka om lymfterapipaketet 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 för samtliga medlemmar, vart annat år. Erbjuds på orterna Eskilstuna och Katrineholm.

AURORAFONDEN

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

Aktiviteter norra Södermanland

Eskilstuna och Strängnäs

Tisdagar
Start 10/1
kl. 18.00-18.45

Friskvård/ Vattengymnastik Mälarsjukhuset

Tisdagar kl 18:00 – 18:45

Pris 550 kr (12-14 ggr)

Ledare: Ulla Jarke

Nya badare - 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.

20 maj

Springpride Eskilstuna

Kom och var med och representera Aurora – vi finns på torget och deltar i paraden. En stund för dig som medlem att representera Aurora tillsammans med oss från styrelsen.

Anmälan sker till sormland@brostcancerforbundet.se senast 5:e maj.

Mer information delges på sociala medier.

27 maj

Å-varvet Eskilstuna,

Kom förbi och ta en fika, säg hej och om du vill - följ med oss Å-varvet runt i något härligt rosa. Vi går och/eller springer och deltar utefter våra egna förutsättningar - välkommen på en dag med skratt och rörelseglädje i rosa. OBS! Du som önskar följa med oss på varvet behöver anmäla dig, Aurora bekostar anmälningsavgiften.

Mer information om anmälan kommer via sociala medier.

Kontaktperson aktiviteter Eskilstuna, Terhi Johnsson 070-555 24 09

Aktiviteter södra Södermanland

Nyköping/Oxelösund/Trosa mm

Torsdagsträffar
kl 14.00

Fikaträffar

Fika/pratstund på Kronans konditori, Bagaregatan i Nyköping (gamla Princess):
2 februari, 2 mars, 6 april, 1 juni
Hembygdsgården Gamla Oxelösund; 6 juli
Ängstugan Nyköping, 3 augusti

22 mars
kl18:00

Bo&Bis, välkomna att se underkläder/badkläder blusar m m. Vi bjuds på lite tilltugg. Anmälan Pia Sundquist 0708 57 57 01 senast den 18 mars.

Information om
tid och plats meddelas via sociala
medier

Tips om hudvård. En kväll i mars samlas vi för att få tips om hudvård med Maria Åkerbergs produkter. Anmälan till Christina Hernström 070 - 961 63 05.

25 april
kl18:00

Modekväll Svedlinds Herr/Dam Torggatan Oxelösund.
Anmälan Ihréne Blom 073 781 02 10 senast den 20 april.

13 juni
kl18.00

Utomhusaktivitet med promenad Nya slingan Nyköpings gamla båtvarv. Medtag gärna fikakorg. Anmälan senast 10 juni till Ihrené Blom 073 - 781 02 10.

Nyköping

Friskvård/ Vattengymnastik Nyköping

Vid intresse, kontakta Sensus för förfrågan om uppstart till hösten 2023.
Mail: therese.johnson@sensus.se Tel: 016-15 38 42

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

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

Aktiviteter mellersta Sörmland

Katrineholm, Flen, Vingåker mm

- 18 januari **Upptaktsmöte** på Sultan, kl 17:00
- Onsdagar
Ojämna veckor **Onsdagsträffar**, Sultans konditori, kl17:00 –18:30
- 16 februari
kl18:00 **Bokföredrag** på Linnegården. Janet Hedendahl Carlsson kommer och föreläser om sin bok "Mitt bröst, mitt liv". Vi hoppas på att även kunna erbjuda denna föreläsning online – vi återkommer med mer information om detta via sociala medier.
Anm. Till Marja. 070 – 598 15 04 marja_h@telia.com
- 15 mars **Dagsutflykt** till Vingåker. Vi besöker Guss strumpor avslutar med en god lunch på restaurang Nivå. Samåkning från sjukhusparkeringen kl10.00.
Anm. Till Marja. 070 598 15 04
- 12 april **Dagsutflykt**, vi åker till Stensjö och tittar på gamla byggnader, fortsätter till Ingvallstorp där vi kan äta en enkel lunch. Samåkning från sjukhusparkeringen kl10.00
Anm. Till Marja 070 598 15 04
- 24 maj
kl17:00 **Gökafton** vid Boda Kvarn.
Samåkning från Sjukhusparken kl 16.30
Anm. Till Solveig tel. 070 565 15 13
- 7 juni
kl17:00 **Avslutning** hos Ulla-Britt, Moggetorp koloniområde.
Tag med något att grilla.
Anm. Till Ulla-Britt tel. 070 630 22 06
- Måndagar
Start 9/1
kl 17.00 - 17.45 **Friskvård/ Vattengymnastik Kullbergsska sjukhuset - Kupoolen**
Måndagar 17:00 –17:45
Pris 550 kr (12-14 ggr)
Ledare Rose-Marie Plato
- Nya badare behöver anmäla sig till Sensus via mejl eller telefonsamtal.
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, solveiglundkvist@iogt.se

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