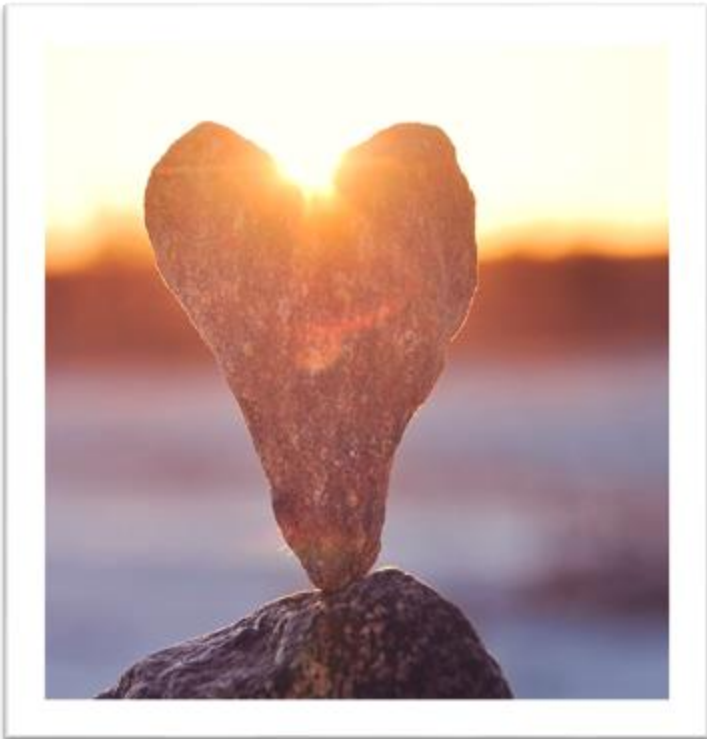




BRÖSTCANCERFÖRENINGEN  
AURORA SÖRMLAND

# ***PROGRAM***

*Våren 2022*



# Förtroendevalda och stödpersoner i BCF Aurora Sörmland

## Styrelsen

Ordförande	Terhi Johnsson	Eskilstuna	070-555 24 09
Kassör	Lena Wieselgren	Katrineholm	070-834 88 54
Sekreterare	Carina Wetterhus	Strängnäs	073-562 96 94
v ordförande	Monica Helmisaari	Eskilstuna	070-089 38 90
Ledamot	Mia Andersson	Eskilstuna	070-442 63 90
Ledamot	Petra Backman	Katrineholm	073-919 53 09
Ledamot	Anna Halonen	Eskilstuna	070-720 80 81
Ledamot	Amanda Sandman	Eskilstuna	070-781 70 29
Revisor	Solveig Lundkvist	Katrineholm	070-565 15 13
Suppleant revisor	Kerstin Törnblad	Nyköping	073-635 64 24

## Stödpersoner

Marja Hellström (SP-ansvarig)	070- 598 15 04	Katrineholm
Pia Sundquist	070- 857 57 01	Nyköping

## Kansli:

BCF Aurora Sörmland

Eleonoragatan 18, 633 43 Eskilstuna

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

Bankgiro: 869 - 7971

## Stödpersons-verksamheten (SP):

Är du medlem och kan tänka dig att bli stödperson så hör av dig till Marja Hellström. Under våren 2022 sker nya

stödpersonutbildningar så inom kort kommer vi att ha fler stödpersoner.

## **Från styrelsen:**

Här kommer vårens program för Bröstcancerföreningen Aurora, Sörmland, och de olika orterna där vi har aktiviteter. Återigen kommer pandemin och gällande restriktioner att påverka våra aktiviteter. Information kommer att ges löpande från respektive ort i vår Facebookgrupp.

Vi fortsätter att jobba mot att få bort pappersutskick så mycket det är möjligt, och införa mer sociala medier såsom mail, hemsida och Facebook. Byter ni mailadress eller skaffar mail så meddela oss gärna den så vi kan uppdatera registret. Har du idéer på aktiviteter som vi medlemmar kan göra tillsammans så meddela oss! Att träffa medsystrar oavsett ålder och dela erfarenheter som bara vi har känns bra i hjärtat. All vår verksamhet och gemenskap styrs av medlemmarnas behov och efterfrågan.

**Välkommen att höra av dig!**

## **Planerade möten för styrelse och stödpersoner:**

Styrelsesammanträden;

12 februari heldag

12 mars årsmöte- se kallelse

22 mars kl 17.30 på teams

23 april kl 10.00 på Eleonoragatan 18, Eskilstuna

## **Gemensamma aktiviteter**

*Föreläsning och prova på- Qigong och Lymfsystemet*

Välkommen att lyssna till Monica Tonhammar, lymfterapeut och sjuksköterska som berättar lite om lymfsystemet och hur Qigong kan vara till nytta för ditt lymfsystem. Erika Denés, akupunktör och Qigonginstruktör kommer guida dig genom ett prova på pass. Vi avslutar med fika och frågestund.

Vi anpassar antal personer till lokal och då gällande restriktioner.

Kostnad: Bekostas av föreningen.

Plats: Skapa balans, Sundbytorp 1, Malmköping

Vi försöker organisera samåkning från respektive ort.

När: Lördag 26/3 kl 10.00-11.30

Först till kvarn gäller. Begränsat antal platser max 15 personer, minimiantal 8 personer. Anmälan görs till bröstcancerföreningen senast 21/3.

Anmälan senast via mail [sormland@brostcancerforbundet.se](mailto:sormland@brostcancerforbundet.se) eller ring/smsa till Terhi 070-555 24 09.

## **Följ oss på sociala medier och på hemsidan, alla aktiviteter läggs upp också där**

**Hemsida:** [sormland.brostcancerforbundet.se](http://sormland.brostcancerforbundet.se)

**Facebook:**

Bröstcancerföreningen Aurora, Sörmland

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

## **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.

# Aktiviteter norra Södermanland

Eskilstuna och Strängnäs

7/2 kl 18.30

## Klangmeditation

Guidad meditation ackompanjerad av tibetanska klangskålar. En djup och vilsam meditation som hjälper dig att skingra störande tankar, motverka stress, spänningar och blockeringar. Mer information hittar du på

<https://www.bybrittis.bokadirekt.se>  
Kostnad 130kr/pers (ord pris 150kr).  
Plats: by Brittis, Köpmangatan 30, Eskilstuna.  
Minst 4 anmälda. Anmälan senast 4/2 via mail [sormland@brostcancerforbundet.se](mailto:sormland@brostcancerforbundet.se) eller ring/smsa till Terhi 070-555 24 09.

Måndagar  
kl 17.30 till  
19.00  
Start 14/2 tom  
26/4

**Samtalskvällar** för medlemmar. Vi pratar om det som känns mest angeläget hos dig. Leds av Terhi Johnsson.  
Ingen föranmälan, ev frågor kan ställas på [sormland@brostcancerforbundet.se](mailto:sormland@brostcancerforbundet.se) eller ring/smsa till Terhi 070-555 24 09

6 april  
Kl 18.00  
Plats:  
Eleonoragatan  
18

**Mediyoga** med Sandra Fagerström. Ta med egen yogamatta eller filt. Det går också att göra Mediyoga sittande på en stol.  
Anmälan senast 1 april via [sormland@brostcancerforbundet.se](mailto:sormland@brostcancerforbundet.se) eller ring/smsa till Terhi 070-555 24 09.

<p>15 maj kl 11.00-13.00</p>	<p><b>Samkväm-</b> promenad, aktivitet och fika. Samling framför Vilsta raststuga. Anmälan senast en vecka före via mail <a href="mailto:sormland@brostcancerforbundet.se">sormland@brostcancerforbundet.se</a> eller ring/smsa till Terhi 070-555 24 09 .</p>
<p>Tisdagar Start 25/1 kl. 18.15-19.00 Bassäng Mälarsjukhuset</p>	<p><b>Friskvård/ Vattengymnastik</b> Pris 450 kr (12-14 ggr) Ledare Ulla Jarke Anmälan till Sensus Mail: <a href="mailto:therese.johnson@sensus.se">therese.johnson@sensus.se</a> Tel: 016-15 38 42</p>
<p>18 juni kl 13.00</p>	<p><b>Sommaravslutning.</b> Plats meddelas senare. Anmälan senast 11 juni via mail <a href="mailto:sormland@brostcancerforbundet.se">sormland@brostcancerforbundet.se</a> eller ring/sms Terhi 070-555 24 09.</p>
<p><b>Kontaktpersoner</b> aktiviteter Eskilstuna Terhi Johnsson 070-555 24 09</p>	

## Aktiviteter södra Södermanland

Nyköping/Oxelösund/Trosa mm

<b>Torsdags- träffar</b> kl 14.00 8 februari 7 april, 5 maj	Fikaträffar Kronans konditori, Bagaregatan Nyköping (gamla Princess).
3 mars kl 13.00 2 juni kl 13:00 7 juli, 4 augusti kl 13:00	Fikastund/rundvandring Nyköpings museum Tovastugan , Nyköping Café Ängstugan, Nyköping
2 februari kl 18.00	<b>Aloe Vera</b> , Bagaregatan 18 Nyköping Tema; torr hud, sköra naglar m m 2 februari 2022 kl 18:00 Anmälan Pia Sundquist 0708-57 57 01 sen- ast 27 januari.
15 februari kl 17.00	<b>Bowling</b> Rosvalla, Nyköping. Anmälan Ihréne Blom 073-781 02 10 senast den 10 februari
17 mars kl 18.00	<b>Bo&amp;Bis</b> , Östra Storgatan Nyköping, lättare förtäring bjuds vi på. Anmälan Pia Sun- dquist 0708-57 57 01, senast den 13 mars.
19 april kl 18.00	<b>Modevisning</b> Svedlindh Herr & Dam, Anna-Karins bakstuga. Torggatan 19, Oxe- lösund. Lätt förtäring bjuds vi på. Anmälan Ihréne Blom 073-781 02 10 senast 12 april.
18 maj kl 17:00	<b>Stendörren</b> , Naturum nya utsiktstornet.



	<p>Samåkning från parkeringen vid Vipsgrillen.</p> <p>Anmälan Pia Sundquist 0708-57 57 01, senast den 11 maj.</p>
<p>Ej klart med Bassäng</p>	<p><b>Friskvård/ Vattengymnastik</b></p> <p>Pris 450 kr (12-14 ggr)</p> <p>Anmälan till Sensus</p> <p>Mail: therese.johnson@sensus.se</p> <p>Tel: 016-15 38 42</p>
<p><b>Kontaktperson</b> aktiviteter södra Södermanland</p> <p>Pia Sundquist 070-857 57 01.</p>	

<p><b>Aktiviteter mellersta Sörmland</b></p> <p>Katrineholm, Flen, Vingåker mm</p>	
<p>19 januari</p> <p>kl 13.00</p>	<p><b>Onsdagsträffar</b>, ojämma veckor, Sultans Konditori. OBS.</p> <p>Upptaktsmötet den 19 jan kl 13.00</p> <p>Vi kommer att diskutera att varva Sultans med uteaktiviteter så tänk till!</p>
<p>16 februari</p> <p>Kl 12.00</p>	<p><b>Lotus Garden.</b> Vi äter lunch på Lotus Garden Anmälan till Marja 070-598 15 04.</p>
<p>16 mars</p> <p>Samling sjukhusparken</p> <p>kl 11.00</p>	<p><b>Jones Antikvariat.</b></p> <p>Spetebyhall, Valla. En bokhandel med ca 30.000 titlar från alla tider och områden. Tag med eget fika!</p>

	Anmälan senast 2/3 22 Frågor och anmälan till Eva tel 070-456 47 12.
20 april Avresa sjukhusparkeringen kl 12.00.	<b>Hälleforsnäs</b> Efter en promenad på Bruksleden (går bra med rulatorer) besöker vi Jurss ostbutik. Tag med eget fika. Frågor och anmälan till Solveig tel.070-565 15 13
13 maj Avresa kl 11.00 från sjukhusparkeringenOBS! Fredag!	<b>Parants Dammode</b> , Västra Husby. Vi intar en lunch hos Kapten Billes brygga i Norsholm. Därefter åker vi till Parants Dammode. Frågor och anmälan till Ulla-Britt tel. 070-630 22 06
18 maj Samåkning från Sjukhusparkeringen kl 17.30	<b>Gökotta</b> Vi träffas vid Boda kvarn kl 18.00 Anmälan till Marja, tel 070-598 15 04
8 juni Samåkning från sjukhusparkering kl 16.30	<b>Avslutning</b> vid Moggetorps kolloniområde. Vi träffas kl 17.00 hos Ulla-Britt i deras vackra trädgård. Tag med något att grilla. Anmälan till Marja.
Måndagar kl 17.00 - 17.45 Start 7/2 Bassäng Kullbergska sjukhuset	<b>Friskvård/ Vattengymnastik</b> Pris 450 kr (12-14 ggr) Ledare Rose-Marie Plato Anmälan till Sensus Mail: therese.johnson@sensus.se Tel: 016-15 38 42
<b>Kontaktpersoner</b> 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	

**Har du tips på aktiviteter så hör gärna av Dig så  
kan vi försöka fixa tillsammans.  
Väl mött till aktiviteterna!**

**Välkommen till gemenskapen!  
I samarbete med**

**sensus**