



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN MOA-LINA ÖSTERGÖTLAND

Medlemsblad från Bröstcancerföreningen Moa-Lina Östergötland

Augusti 2022

Information från styrelsen

Hej alla medlemmar!

Nu börjar en ny termin avseende våra caféträffar och friskvårdsaktiviteter.

Finns det önskemål om fler träffar och aktiviteter kontakta ostergotland@brostcancerforbundet.se.

Vi kommer att fortsätta med två digitala aktiviteter cirkelfys som sänds "live" och yoga i form av inspelade pass. En mindre avgift kommer att tas ut även för dessa för att täcka delar av kostnaden för ledare och administration. Vi hoppas att det kan vara ett alternativ för er som hellre genomför aktiviteter hemma.

17 september kl 16.30 äger vårt stora 40-årsjubileum rum på som vi tidigare bjudit in till. Föreningen bjuder på tre-rätters middag, musikunderhållning, transport och trevlig samvaro.

Vill påminna er om att anmäla er, ju fler vi blir desto trevligare.

Ytterligare aktiviteter planeras och informeras om framöver, bl.a. yoga i Motala. Vi återkommer med information när det är klart så håll koll på vår hemsida och Facebook.

Väl mött i vår önskar Styrelsen!

Caféträffar hösten 2022

Linköping

Café Berget, Klostergatan 38

När: Sista torsdagen i månaden, kl. 17:30

Start: Torsdag 25 augusti

Kontakt: Amie Fahlander 073-751 23 07

Finspång

Joan's, Bergslagsvägen 7

När: 2:a onsdagen i månaden kl. 18.15

Start: 14 september

Kontakt: Anette Asklöf 070-2655025

Norrköping

Brödernas Café, Sankt Persgatan 101

När: Första onsdagen i månaden kl. 18:00

Start: Onsdag 7 september

Kontakt: Marie Johansson 079-303 64 05



Promenad kombinerat med fika

Mallboden **tom 6 september**

Varamon /Furulid **from 13 september**

När: Tisdagar kl. 14.00

Vill du inte promenera med oss så ses vi på en fika kl 15.00



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN MOA-LINA ÖSTERGÖTLAND

Friskvårdsaktiviteter hösten 2022

LINKÖPING

Vattengymnastik i bassängen Health Care,
Torkelbergsgatan 4, vid Ekoxen

När: Tisdagar 19.00
Start: 6 september
Antal ggr: 15
Anmälan: Senast 22 augusti
Till: ostergotland@brostcancerforbundet.se
Pris: 600 kronor/termin för medlemmar
800 kronor för stödmedl. i mån av plats
Kontakt: Mia Arvidsson 070-348 12 59

Promenader längs Ståmgån

När: Måndagar 17.30
Start: 5 september
Kontakt: Marita Niklasson, 07033198619

Yoga

Plats: Sensus lokaler, Apotekargatan 14, Linköping
När: Tisdagar 17.30 – 18.45
Start: 13 september
Antal ggr: 12 tillfällen
Pris: 700 kronor för medlemmar,
900 kronor för stödmedl. i mån av plats
Anmälan: Senast 22 augusti
Till: ostergotland@brostcancerforbundet.se
Kontakt: Kristin Pallman, vice_ordf@moa-lina.se

NORRKÖPING

Vattengymnastik, Vrinnevisjukhuset

När: Torsdagar
Start: 1 september
Tid: Grupp 1: 17.45-18.30
Grupp 2: 18.30-19.15
Antal ggr: 14 ggr
Pris: 550:- för medlemmar,
750:- för stödmedlemmar i mån av plats
Anmälan: Senast 22 augusti
Till: ostergotland@brostcancerforbundet.se
De som anmält sig under sommaren
behöver inte anmäla på nytt.
Kontakt: Ingrid Kristensson, 070-4232805,
ingrid.kristensson@gmail.com

Promenader i Vrinneviskogan

När: Fredagar 10.00
Start: 2 september
Kontakt: Eget ansvar – de som vill gå träffas vid
golfbanorna

MOTALA

Vattengymnastik i sjukhusets simhall

När: Måndagar kl. 19:45 – 20:45
Start: 29 augusti
Antal ggr: 15
Anmälan: Senast 22 augusti
Till: ostergotland@brostcancerforbundet.se
De som anmält sig under sommaren
behöver inte anmäla igen
Pris: 450: - för medlemmar,
650: - för stödmedl. i mån av plats
Ledare: Seija Pekkarinen,
070-17 68 92

För alla friskvårdsaktiviteter gäller att minst 8 personer
vill delta för att vi ska genomföra aktiviteten.



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN MOA-LINA ÖSTERGÖTLAND

DIGITALT

Yoga - "Förinspelade program"

Plats: Digitalt via webbplatsen
Start: 13 september
Antal ggr: 3-4 filmer
Pris: 300 kronor
Anmälan: senast 22 augusti
Till: ostergotland@brostcancerforbundet.se
Kontakt: Kristin Pallman vice_ordf@moa-lina.se
0707318399

Vi kommer att lägga upp ett antal videos på vår hemsida. De som anmäler får tillgång till länkarna som är tillgängliga under en begränsad period.

Cirkelfys - Digitalt "live"

Plats: Digitalt zoom
När: Torsdagar 17.30
Start: 15 september
Antal ggr: 12 tillfällen
Pris: 400 kronor
Anmälan: senast 22 augusti
Till: ostergotland@brostcancerforbundet.se
Kontakt: Kristin Pallman vice_ordf@moa-lina.se
0707318399