

LEVER DU MED SPRIDD BRÖSTCANCER?

I Moa-Lina Bröstcancerförening i Östergötland finns nätverket "Spridda vänner"

Har du spridd bröstcancer och vill komma i kontakt med andra kvinnor i samma situation är du välkommen att kontakta mig Kristin Pallman så förmedlar jag kontakt med "Spridda vänner".

Kristin Pallman

Telefonnummer: 070-731 83 99

Mailadress: kristin@moa-lina.se

Facebook Messenger grupp och fikaträffar

Gruppen har en egen Facebook Messenger grupp där vi stöttar, tipsar, inspirerar och lyfter varandra. Vi träffas på fikaträffar i Linköping, oftast i trädgårdsföreningen på tropikhuset.

Må Bra dag/helg varje år

24–25 februari 2023 anordnade vi en Må Bra helg med spa, middag och övernattnings på Vadstena Klosterhotell som blev mycket uppskattad. Vi hade även ordnat en överraskning för alla som deltog. De fick en fin Goodiebag innehållande en termos, äggprodukter, shoppingpåsar och ett presentkort på en makeupkonsultation.



Ny plattform Tematräffar

Sedan 2020 har vi haft ett antal temakvällar i Linköping där vi har träffats och haft keramik terapi, kransbindning, avslappningsövningar, meditation och inspirationsföreläsningar digitalt. Under dessa träffar samtalar vi även och fikar.

Under våren 2023 har vi erbjudit Ansiktszonerapi, två tillfällen med drejning och matlagning.

Under hösten bjuder vi in dig för en matlagningsinspirationsträff, skogsbad, ansiktszonerapi och målning.

Att skapa med händerna och få arbeta med sin finmotorik är väldigt välgörande för den som är sjuk, därför tror vi starkt på detta upplägg att träffas kring.



Varmt välkommen till gruppen Spridda Vänner i Östergötland!!

Varma hälsningar, Kristin Pallman

Må Bra träffar Spridda Vänner, 2023 HÖST

30 augusti, klockan 15-17 Skogsbad



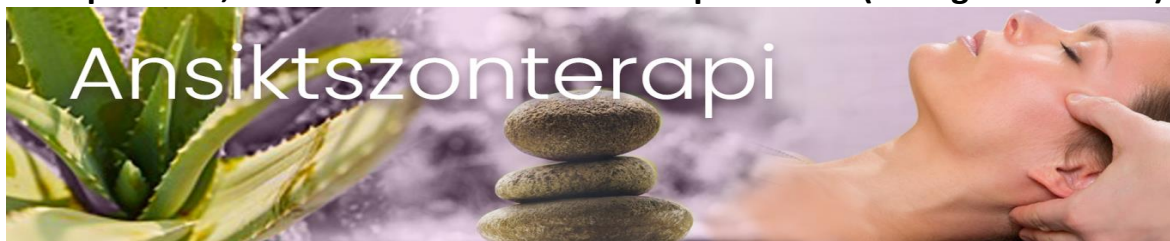
Var: Samling vid stora anslagstavlan vid cykelparkering Vidingsjö, motionscentrum. Linköping

Ledare: Elisabeth Wahlgren Irelation.se, 0733-347488

Antal platser: 15

Anmälan: senast 20/8 till Kristin Pallman, kristin@moa-lina.se

13 september, klockan 16-19 Ansiktszonerterapi och fika (smörgås och kaffe)



Var: Cameo Vasavägen 40 (ingång vallgatan). Linköping

Innehåll: Under kvällen får alla en stunds djup avslappningsmassage i ansikte och hårbotten. Under tiden finns tid för fika och samtal för övriga gruppen i lokalen.

Antal platser: 8

Anmälan: senast 28/8 till Kristin Pallman, kristin@moa-lina.se

27 september, klockan 16-19

Matlagning vegetarisk inspirationsbuffé och föreläsning om kost

Var: Jollyfood, Sturegatan 3b Linköping

Innehåll: Vi kom



mer att laga en vegetarisk buffé. Lätta smidiga rätter som vi skapar tillsammans för att inspirera till uppiggande måltider. Under kvällen får vi även en föreläsning om varför vi kan må bra av grönsaker, frukt och bär.

Ledare: Susanne Danielsson, Jollyfood 0766-313900

Antal platser: 10

Anmälan: senast 1/9 till Kristin Pallman, kristin@moa-lina.se. Ange allergier vid anmälan.

18 oktober, klockan 14:30-17:30 Målning, akryl och fika

Var: Fontänen, Hellströms rum entréplan. Västra vägen 32, Linköping

Innehåll: Vi utforskar måleriets positiva effekter på vårt mående. Vi skapar kravlöst i färg och form och testar olika tekniker.

Ledare: Danica Forsström

Antal platser: 12

Anmälan: senast 3/10 till Kristin Pallman, kristin@moa-lina.se.



8 november, klockan 14:30-17:30 Målning, akryl och fika

Var: Fontänen, Hellströms rum entréplan. Västra vägen 32, Linköping

Ledare: Danica Forsström

Antal platser: 12

Anmälan: senast 24/10 till Kristin Pallman, kristin@moa-lina.se.



6 december, klockan 14:30-17:30 Målning, akryl och fika

Var: Fontänen, Hellströms rum entréplan. Västra vägen 32, Linköping

Ledare: Danica Forsström

Antal platser: 12

Anmälan: senast 21/11 till Kristin Pallman, kristin@moa-lina.se.

