



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN MOA-LINA ÖSTERGÖTLAND

Kära medlem!

Ett nytt nådens år 2024 har börjat. Jag hoppas att du har fått fira julhelgerna och nyåret omgiven av värme och kärlek, och att du orkar och kan se fram emot ett nytt år.

Vi inom Moa-Lina vill erbjuda dig gemenskap och aktiviteter som du ska må bra av, och styrelsen ska nu i januari ha en planeringsdag för att ge alla våra idéer och ambitioner en klarare struktur. Vår huvudsakliga inriktning är våra medlemmar – utan er finns ingen förening, och det ska vara lustfyllt och givande att vara en del av gemenskapen!

Förutom medlemsaktiviteter arbetar vi ständigt med dialog och påverkan gentemot vården och dess beslutsfattare, och vi vill också bidra till kunskap om senaste nytt och en god brösthälsa för våra medlemmar.

Om vi gläntar lite på dörren till det nya året så ser vi närmast en föreläsningkväll kring temat lymfödem, med dr Eva Vikhe-Patil och lymfterapeut Emilia Grebner, båda från Universitetssjukhuset. Inbjudan kommer så snart vi bokat, så håll utkik på hemsidan och i medlemsutskick!

Årsmötet kommer att gå av stapeln i Linköping den 7 mars. Boka datumet i din kalender redan nu, och känn dig varmt välkommen att vara med!

Vi hoppas kunna arrangera en Må-Bra-dag för alla Moa-Linor, och naturligtvis blir det en vårresa också. Du som har idéer och vill hjälpa till med stort som smått, hör av dig till oss på föreningens mejladress ostergotland@brostcancerforbundet.se

Ovanstående är bara ett axplock, mer kommer.

Jag vill också passa på att slå ett slag för vår digitala yoga. Lilianne Ferraud som leder den har lång erfarenhet och är särskilt kunnig vad gäller bröstcancerpatienters behov. Oavsett i vilken fas av sjukdomen du befinner dig i är detta en skonsam och välgörande träning.

Du slipper dessutom halka i väg i mörkret till en träningslokal, utan kan träna hemma i lugn och ro. När jag själv var sjuk 2014–2015 betydde yogan oerhört mycket för mig och jag fortsatte i flera år även om den digitala formen inte kom till förrän under pandemin.

Medi-yogan är en lugn yogaform där publicerad forskning visat på bl.a. minskad stress, minskad oro och ångest, ökad sömnkvalitet samt ökad livskvalitet. Yogan ger också ökad rörlighet och styrka. Denna yogaform finns idag på 350 sjukhus och vårdinrättningar i Sverige och lämpar sig väl i rehabiliteringssyfte, förutom att den också är ett rent friskvårdande verktyg.

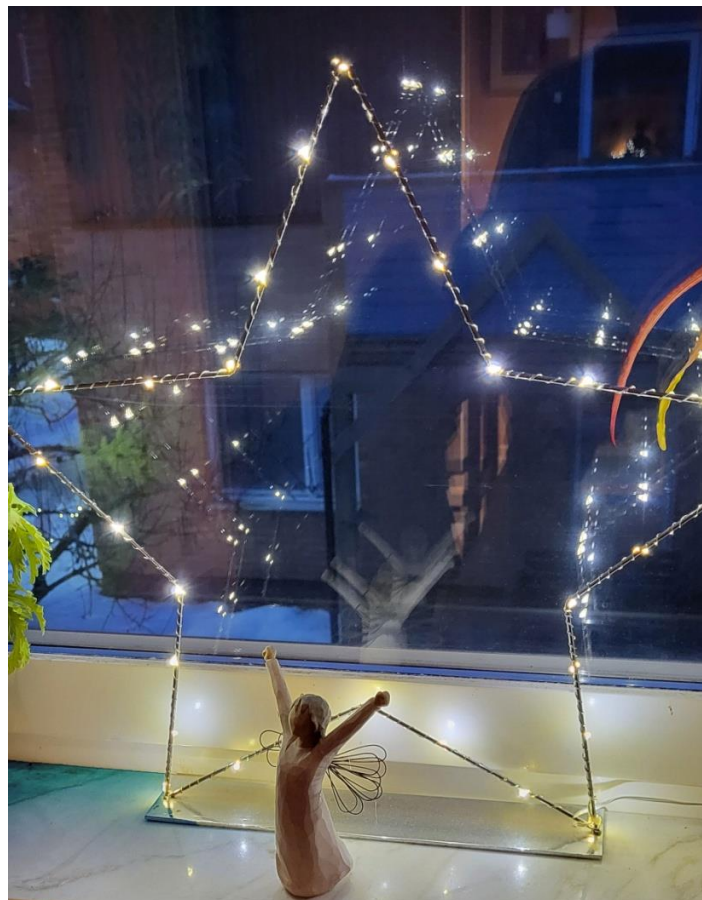
Träningen startar 16/1 och du har fortfarande möjlighet att anmäla dig via denna länk:

www.sensus.se/anmal/606632

Varmt välkommen i bröstsysstrars gemenskap under 2024!

/ordförande Amie Fahlander

[Bröstcancerföreningen Moa-Lina Östergötland](#)



GOTT NYTT ÅR!