



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN MOA-LINA ÖSTERGÖTLAND

Medlemsblad från Bröstcancerföreningen Moa-Lina Östergötland

HT 2024

Information från styrelsen

Hej alla medlemmar!

Snart börjar en ny termin med caféträffar och friskvårdsaktiviteter. Finns det önskemål om fler träffar och aktiviteter kontakta ostergotland@brostcancerforbundet.se.

OBS! Eftersom vi får hjälp av studieförbundet Sensus med administration av alla våra aktiviteter så skall du anmäla dig digitalt via länken vid den aktivitet du är intresserad av.

Vi kommer att fortsätta med vår digitala Cirkelfys och yoga.

Vi startar en ny studiecirkel med utifrån samma tema som hösten, samtal om livet med utgångspunkt från boken ”Lycklig ända in i själen” Av Lisa Hallin. Detta sker i samarbete med Sensus och är kostnadsfritt.

Som alltid gäller att om det blir färre anmälningar än 10 deltagare ställs aktiviteten in.

Ytterligare aktiviteter planeras och informeras om framöver. Vi återkommer med information när det är klart så håll koll på vår hemsida och Facebook.

Väl mött i höst önskar Styrelsen!

Caféträffar hösten 2024

Linköping

Stickcafé, Café Linds Gyllen, Nygatan 17

Start: 12/9 10/10 14/11

När: torsdagar kl. 17:00

Kontakt: Kersti Haraldsson 070 842 53 12

Finspång

Inga Caféträffar är planerade för hösten, men vid behov av kontakt och lust att umgås finns såklart möjligheten. Tidigare har man träffats på Joan's Café & Bistro, Bergslagsvägen 7.

Kontakt: Anette Asklöf 070 265 50 25



Norrköping

Brödernas Café, Sankt Persgatan 101

Start: 4 /9, 2/10, 6/11, 4/12

När: Första onsdagen i månaden kl. 18:00

Kontakt: Charlotte (Lotta) Nydahl 073 324 98 28

Motala

Promenad kombinerat med fika

Varamon / Furulid

Start: 27/8 – 17/12

När: tisdagar kl. 14:00

Vill du inte promenera med oss så ses vi på en fika kl. 15:00

Kontakt: Kerstin Rosing 073 061 84 14



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN MOA-LINA ÖSTERGÖTLAND

FRISKVÅRDSAKTIVITETER HÖSTEN 2024

För alla friskvårdsaktiviteter gäller att minst 10 personer vill delta för att vi ska genomföra aktiviteten.

LINKÖPING

Vattengymnastik i bassängen Health Care,
Torkelbergsgatan 14B, vid Ekoxen

När: tisdagar 12:30-13:15 eller 18:00-18:45
Start: 3/9
Antal ggr: 15 ggr
Pris: 900 kr för medlem
1100 kr för stödmedl. i mån av plats
Anmälan: dagpass sensus.se/anmal/610635
kvällspass sensus.se/anmal/610453
Kontakt: Mia Arvidsson 070 348 12 59

NORRKÖPING

Vattengymnastik Kiropraktorhuset,
Lindövägen 17

När: måndagar 12:15-13:00
torsdagar 19:45-20:30
Start: 26/8 dag eller 29/8 kväll
Antal ggr: 16 ggr
Pris: 900 kr för medlemmar
1100 kr stödmedl. i mån av plats
Anmälan: måndag sensus.se/anmal/610479
torsdag sensus.se/anmal/610623
Kontakt: Mia Arvidsson 070 348 12 59

LINKÖPING

Studiecirkel om existentiell hälsa

När: onsdag 11/9, 25/9, 9/10, 23/10, 6/11
Tid: 17:00-19:00
Antal platser: max 10 platser
Pris: kostnadsfritt
Plats: Sensus lokaler, Apotekaregatan 14
Anmälan: sensus.se/anmal/611613
Ledare: Monica Du Rietz Rietz 073 530 55 32

MOTALA

Vattengymnastik i sjukhusets simhall

När: måndagar kl.19:45-20:45
Start: 26/8
Antal ggr: 12 ggr
Anmälan: sensus.se/anmal/610628
Pris: 700 kr för medlemmar,
900 kr stödmedl. i mån av plats
Ledare: Emma Harju 073 963 09 63
Kontakt: Mia Arvidsson 070 348 12 59

LINKÖPING

Yoga - 1;a ggn Naturcentrum / Digitalt via Zoom

När: tisdagar 17:30-18:45
Start: 27/8 introduktionspass live
Plats 1;a ggn: Naturcentrum i Trädgårdsförening,
därefter digitalt via Zoom
Antal ggr: 12 ggr
Pris: 400 kr för medlem / 700 kr stödmedlem
Anmälan: sensus.se/anmal/610633
Kontakt: Lilianne Ferraud 070 277 41 96

Cirkelfys - Digitalt via Zoom

Tid: måndagar 17:30-18:15
Start: 2/9
Antal ggr: 12 ggr
Pris: 400 kr för medlem / 700 kr stödmedlem
Plats: Digitalt via Zoom
Anmälan: sensus.se/anmal/610466
Ledare: Christin Pallman

Sitt och rörelseträning - Digitalt via Zoom

Tid: måndagar 16:30-17:15
Start: 2/9
Antal ggr: 12 ggr
Pris: 400 kr för medlem / 700 kr stödmedlem
Plats: Digitalt via Zoom
Anmälan: sensus.se/anmal/610470
Ledare: Christin Pallman



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN MOA-LINA ÖSTERGÖTLAND

INBJUDAN

Till en "live-session" i medicinsk yoga

Var: På Naturcentrum i Linköping

När: **tisdagen den 27/8 kl. 17:30**

Antal platser: cirka 20 styck

Innehåll: Detta är en lugn meditativ yogaform där publicerad forskning visat på flertalet hälsoförbättrande effekter. Under ett pass arbetar vi med andning, mjuka kroppsrörelser, avslappning och meditation. Var och en utgår från sina egna förutsättningar och många av övningarna kan utföras sittande på stol. Denna yogaform lämpar sig väl i rehabiliteringssyfte men även som ett rent friskvårdande verktyg. Jag som hälsar dig välkommen till denna kurs heter Lilianne Ferraud och har lång erfarenhet som yogainstruktör.

Kostnad: Om du anmält dig till den digitala medicinska yogan via Sensus kommer du att få ett inbetalningskort på 400 kr för hela terminen. Denna session ingår i terminens träffar och kostar inget extra. Du som vill prova på är välkommen gratis.

Anmälan till detta extra live-yogapass görs till **friskvårdsansvarig Mia Arvidsson, SMS 070 348 12 59 senast 26/8.**

Frågor och undringar? Kontakta Mia enligt ovan, eller Lilianne 070 277 41 96

Ta gärna med dig egen yogamatta om du har!

VARMT VÄLKOMMEN!