



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN MOA-LINA ÖSTERGÖTLAND

Medlemsblad från Bröstcancerföreningen Moa-Lina Östergötland Våren 2025

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.

Nästa termin kan vi dessvärre inte erbjuda vattengymnastik på kvällstid i Norrköping pga. att det varit för få deltagare under hösten. Dagtiden kvarstår dock på måndagar.

Vi kommer att fortsätta med vår digitala yoga tillsammans med Lilianne Ferraud

Om det på någon aktivitet 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 vår önskar Styrelsen!

Caféträffar våren 2025

Linköping

Inga caféträffar är planerade för våren, men vid behov av kontakt och lust att umgås finns såklart möjligheten. Tidigare har man träffats på Linds café vid Gyllentorget.

Kontakt: Kersti Haraldsson 070-842 53 12

Norrköping

Brödernas Café, Sankt Persgatan 101

När: Första onsdagen i månaden kl. 18:00

Start: onsdag 8 januari

Kontakt: Charlotte (Lotta) Nydahl 073-324 98 28



Finspång

Inga caféträffar är planerade för våren, men vid behov av kontakt och lust att umgås finns såklart möjligheten. Tidigare har man träffats på Joan´s.

Kontakt: Anette Asklöf 070-265 50 25

Motala

**Promenad kombinerat med fika
Varamon /Furulid**

När: tisdagar kl. 14.00

Start: 7 januari

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 våren 2025

LINKÖPING

Vattengymnastik i bassängen Health Care,
Torkelbergsgatan 4, vid Ekoxen

När: tisdagar kl. 12:30–13:15 eller 18:00–18:45
Start: 21 januari
Antal ggr: 15 ggr.
Anmälan:
DAGPASS <https://www.sensus.se/kurser-och-evenemang/vi-lar-om-kroppen-genom-vattentraining-1611803/>

KVÄLLSPASS <https://www.sensus.se/kurser-och-evenemang/vi-lar-oss-mer-om-kroppen-genom-vattentraining-1611804/>

Pris: 900 kronor/termin för medlemmar
1100 kronor för stödmedl. i mån av plats
Kontakt: Mia Arvidsson 070-348 12 59

Digital –medicinsk yoga

Plats : via zoom

Start: 28 januari

När Tisdagar: 17:30-18:45

Antal ggr: 12 ggr.



Anmälan: <https://www.sensus.se/kurser-och-evenemang/vi-lar-oss-mediayoga-for-att-oka-valbefinnande-i-kropp-och-sinne-1612373/>

Pris: 400 kr för medlem

Stödmedlem 700 kr

Kontakt: Lilianne Ferraud 070-2774196

NORRKÖPING

Vattengymnastik, Kiropraktorhuset

När: måndagar 12:15–13:00

Start: 13 januari

Antal ggr: 16 ggr.

Anmälan: <https://www.sensus.se/kurser-och-evenemang/vi-lar-oss-mer-om-kroppen-genom-vattentraining-1611805/>

Pris: 900:- för medlemmar,

1100:- för stödmedlemmar i mån av plats

Kontakt: Susanne Nylander 073-069 69 54



MOTALA

Vattengymnastik i sjukhusets simhall i Motala

När: måndagar: kl.19:45 – 20:45

Start: 13 januari

Antal ggr: 12 ggr.

Anmälan: <https://www.sensus.se/kurser-och-evenemang/vi-lar-oss-mer-om-kroppen-genom-vattentraining-1611802/>

Pris: 700:- för medlemmar,

900:- för stödmedl. i mån av plats

Ledare: Emma Harju 073-963 09 63

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