

Bästa Moa-Lina medlem!

januari - mars 2025

Här kommer information om vad som är i kalendern under första kvartalet i år.

OBS! Du kan inte anmäla dig nu, inbjudan skickas separat för varje evenemang och då kan du anmäla dig via länk till Sensus.

Måndagen den 27/1 klockan 18.00 på Fontänen, Linköping

Temakväll kring egenvård och välbefinnande efter bröstcancer

Du får träffa ett team från US Linköping bestående av fysioterapeut, arbetsterapeut, dietist, kurator, sjuksköterska och rehab läkare, som alla arbetar inom onkologi.

Fokus under kvällen kommer att vara på vad man själv kan göra för att må så bra som möjligt under och efter behandling.

Separat inbjudan kommer med länk för anmälan.

Måndagen den 3/2 klockan 17–21 på Fontänen, Linköping

Inbjuds du till en kväll då vi får veta mer om Ayurveda, en traditionell indisk läkekonst och livsfilosofi med rötter över 5000 år tillbaka i tiden. Ayur=liv, veda=kunskap.

Du får träffa Jenna Gränshagen, certifierad och kvalitetssäkrad Ayurveda- Yoga- och Behandlings terapeut kommer under kvällen att förmedla kunskap och guida dig kring bland annat holistiska hälsotips, naturens rytm och din unika matsmältning.

Separat inbjudan kommer med länk för anmälan.

Lördag-söndag, 1–2/3 i Linköping

Nu är det dags för den tidigare planerade skrivarhelgen, där vi får hjälp av Ann Westermark (Skrivhälsan) att vässa pennan och skriva lustfyllt, reflekterande och i en medveten närvaro.

Separat inbjudan kommer.

Tisdag 11/3 kl 18.00 på Hemgården, Norrköping

Årsmöte i Bröstcancerförbundet Moa-Lina Östergötland. Separat kallelse kommer senare.

Valberedningen söker medlemmar som är intresserade att engagera sig i styrelsens arbete. Om du är intresserad kan du kontakta valberedningen. Valberedningen består av Charlotte Matsson (ordf.), 070-887 17 10, Ulla-Karin Svensson, 070-319 21 48 och Tina Edlund, 072-744 00 55.

Motion till årsmötet

Alla medlemmar i föreningen har möjlighet att skriva en motion inför årsmötet.

En motion kan handla om något som du tycker är viktigt att förening arbetar med, eller en större förändring där du vill säkerställa att beslutet är förankrat i hela föreningen.

Hur skriver man en motion?

- **Rubrik:** Överst skall det finnas en rubrik. Den bör innehålla information om vad motionen handlar om.
- **Bakgrund:** Under rubriken kommer en kort bakgrund. I denna ska du förklara varför du har skrivit motionen och framföra ditt argument.
- **Yrkande:** Yrkanden är de krav som du framför. Dessa skrivs som **att-satser**. Att-satserna ska vara formulerade så att det går att svara ja eller nej. **Kom ihåg att bara ha ett yrkande i varje att-sats.** Ni kan dock ha flera att-satser i samma motion, det vill säga flera delförslag i samma ämne.
Generellt gäller dock att motionen enbart bör behandla en sak och ett förslag. Har du flera förslag är det oftast smidigare att skriva flera fristående motioner.
- **Underskrift:** Avsluta motionen med att skriva namn så alla vet vem eller vilka det är som lägger motionen om det uppkommer följdfrågor.

Motioner ska vara styrelsen tillhanda senast tre veckor innan årsmötet, dvs senast 2025-02-18. Det går bra att skicka via mejl till ostergotland@brostcancerforbundet.se

Vi vill även passa på och puffa för att Bröstcancerförbundet kommer ha en träff i Stockholm **21–22/3 2025**, (fredag till lördag) för medlemmar som har spridd bröstcancer. Mer information kommer att komma längre fram. Vi hoppas att vi blir några stycken från Moa-Lina som har möjlighet att åka.

Vinterhälsningar från styrelsen
/Helena