

Bästa Moa-Lina-medlem!

Så här års sjunger vi "Den blomstertid nu kommer, med lust och fågning stor..." och fågningen är verkligen odiskutabel så här i hänryckningens tid när allting grönskar igen. Jag brukar säga att jag blir väldigt religiös den här årstiden. Sedan när det gäller lusten, kära bröstsysstrar, så kan den variera. Livslusten kan kännas långt borta trots allt det vackra och utmaningarna i livet stora, så det kan vara svårt att njuta av försommaren. I vilket fall som helst önskar jag att blomstertiden skänker dig tröst och glädje med sin fågning.



[Det här fotot](#) av Okänd författare licensieras enligt [CC BY-ND](#)

Vår styrelse har i nästa vecka ett sista möte innan sommaruppehållet, men tankar och planer finns hela tiden kring vår verksamhet och hur vi ska göra den så lockande och givande som möjligt för så många av er som möjligt. Vi har efter årsmötet välkomnat Jenny Berglund i vår styrelse. Det är glädjande med en lite yngre ledamot, och vi hoppas att vi på så sätt kan tillgodose allas behov och önskemål i föreningen och vara relevanta för framtiden. I veckan som gick kunde du som medlem ta del av framtidsarbetet som förbundet initierat och presenterades i ett nu-läge. Missade du det så finns det inspelade mötet på denna länk:

<https://youtu.be/iZ67vsOhbXQ>

Vårresan

Förra lördagen fyllde vi traditionsenligt en buss och åkte på vårresan. I år besökte vi Vadstena och Visingsö, hade tursamt väder, gott sällskap av varandra och njöt av god mat. Stort TACK till våra flitiga volontärer som arrangerade det hela på bästa sätt! Stort TACK också till alla er som satt i bussen och sydde ihop de hjärtekuddar som ska skänkas från föreningen till nydiagnostiserade medsystrar!



Vårresan till vackra Visingsö med första fika stoppet i Vadstena och pilgrimscentrum

Aktiviteter

Vi arbetar som bäst på att få till vattengymnastiken i Motala i höst. Vi har inlett ett samarbete med Korpen och hoppas kunna erbjuda både vattengymnastik och Easy-Line-träning i deras regi. Mer information kommer under sensommaren när allt är klart. I Linköping och Norrköping rullar det på enligt tidigare schema och utförare.

Vi är också glada över att fortsatt kunna erbjuda digital yoga i höst. Lilianne som varit oss trogen i 13 år får sällskap av Elin Wihlborg som yogaledare.

Den 11 september

Hoppas vi kunna fylla en buss igen, då vi arrangerar en **må-bra-dag** för alla medlemmar på Sandvik spa. Det finns 40 platser och jag lovar att ni kommer att må bra allihopa under den dagen! Inbjudan kommer, så håll utkik! En hemlig gäst blir det också – lite spännande ska vi väl ha?

För våra Unga Moa-Linor planeras en dag med självomsorg, samtal och kreativa uttrycksmetoder under ledning av psykolog Anne Saari **lördagen den 11 oktober**. Inbjudan har skickats ut, och eftersom platserna är begränsade till endast 12 så gäller det att säkra sin plats redan nu! Prata med familjen och anteckna i din kalender och hör av dig till Amie! Har du frågor så kontakta amie.fahlander@gmail.com Anmälan tas emot fortlöpande.



Engagemang

Vad gäller yngre medlemmar kan jag med glädje meddela att två yngre personer följer med till Västerås i september på **förberedande stödpersonsutbildning** för att senare nästa vår fullfölja den med Bröstcancerförbundets utbildning i Stockholm. Känner du att du också är intresserad av att stödja en medsystem i sin cancerresa och har din egen kamp bakom dig sedan minst två år, så hör av dig till oss!

Om du känner att du vill göra punktinsatser som **volontär**, hör av dig även om detta! Under hela våren har volontärerna bland annat levererat en fikakorg till kuratorns samtalsgrupper på sjukhuset (= bra reklam för Moa-Lina). Som volontär kan du också vara med i en sygrupp och sy hjärtekuddar, eller planera julfesten. Vi välkomnar ditt engagemang!

Kurs

I dagarna kom ett mejl med inbjudan om en kurs i Medborgarskolans regi: ” **Leva – inte bara överleva**”. Kursen är gratis och pågår i 12 veckor. Rekommenderas! Se bifogade affisch!

Slutligen – har du önskemål eller funderingar kring vår verksamhet så tveka inte att kontakta oss på mejladress: ostergotland@brostcancerforbundet.se Fundera ut ett koncept som vi i styrelsen kan ta ställning till! Det har till exempel framkommit önskemål om aktivitet för medelålders, 50–65 åringar. Det är bara att spåna vidare och komma med förslag, vi vill ju att alla ska känna sig hemma i vår förening.



Med allt detta sagt vill jag önska dig en schön och avkopplande sommar med stunder av välbehag och glädje!

/Amie Fahlander, ordförande