



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN MOA-LINA ÖSTERGÖTLAND



Bästa medlem!

”Sommaren är kort” sjunger Tomas Ledin. Ja, här i Norden är den verkligen det. Plötsligt gulnar det i björken och tomaterna rodnar bland likaså gulnande blad. Lingonen lyser röda och temperaturen i sjön svalnar. Allt har sin tid, och nu är det strax hösttermin med allt vad det innebär i vår förening. Jag hoppas att du som medlem ser fram emot gemenskapen och möjligheten att träffas, kanske lära dig något nytt, men framför allt ta del av vårt utbud av aktiviteter och medlemskvällar.

Du har väl fått medlemsbladet där de återkommande friskvårdsaktiviteterna beskrivna? Annars kan du hitta det på vår hemsida, [Bröstcancerföreningen Moa-Lina Östergötland | Bröstcancerförbundet](#)

Alla övriga aktiviteter kommer också att finnas å hemsidan, liksom på vår Facebooksida. https://www.facebook.com/brostcancerforeningenostergotland/?locale=sv_S



September

Vår populära vattengympa drar i gång i Norrköping och Linköping redan vecka 35 och i Motala veckan därpå. Easyline-träningen som är en ny satsning för våra medlemmar i Motala startar också. Skonsam styrketräning i maskiner med kunnig ledare från Korpen.

Vår digitala yoga har genom åren varit populär och ger dig möjlighet att delta hemifrån efter dina egna förutsättningar, start 9:e september.

11/9 åker vi till Sandvik spa på årets Må-Bra-Dag. Det är i skrivande stund fullbokat, men du kan höra av dig till Amie (tel 073–7512307) om ev. reservplats.

22/9 kommer dietist Linnea och kurator Helén från Regionens Rehabteam till oss på en medlemskväll. Inbjudan kommer!

Oktober

Rosa oktober kommer att uppmärksammas på många sätt, bland annat på Seniordagen den 8/10 där vi är representerade, förhoppningsvis också på Bröstcancerdagen den 1/10 på US samt aktivitetshuset Agora i Skäggetorp i Linköping och ett antal andra aktiviteter. Vi kommer som vanligt att stå på några utvalda ställen i länet och sälja rosa band och upplysa om





BRÖSTCANCERFÖRENINGEN MOA-LINA ÖSTERGÖTLAND

självundersökning av bröstet med mera och behöver **dig** och din tid att sprida budskapet och samla in pengar till förmån för bröstcancerforskningen. Hör av dig till Mia, Helena eller Susanne i styrelsen om du vill hjälpa till!

13/10 kommer dr Anna Spångéus och föreläser för oss under ämnet benskörhet och bröstcancer.



Meditationskvällarna i våras var mycket uppskattade, så styrelsens ambition är att få till ett ytterligare antal meditationskvällar med Carina Bosten, både i Linköping och Norrköping. Vi återkommer om detta.

Unga Moa-Linor: En kurs i självomsorg med psykolog/psykoterapeut Anne Saari har tidigare skickats ut. Heldag i Vadstena den 9/10, kl. 9-17. Det finns platser kvar, och har du frågor eller undringar så kontakta Amie (tel. 073-7512307). Missa inte detta unika tillfälle att få ta hand om dig själv på bästa sätt tillsammans med andra och med kunnig ledning!

Under hösten kan vi träffas på våra caféträffar i Norrköping (se medlemsbladet) och vi kommer också att inbjudas till en "syjunta-kväll" i Linköping då vi syr hjärtekuddar till våra drabbade medsystrar.

Som vanligt: om du har synpunkter eller tips på aktiviteter, tveka inte att höra av dig till oss på mejl ostergotland@brostcancerforbundet.se

Väl mött i höst!

Amie Fahlander, ordförande

