

Aktiviteter kvartal 1, 2026

Hej alla Moa-Lina medlemmar!

Här kommer information om vad som är i kalendern under första delen av året.

Inbjudan har i några fall redan skickats ut, men det kan finnas platser kvar. Om aktiviteten är fullbokad kan du anmäla dig som reserv.

I annat fall så kommer det skickas ut inbjudan separat senare. Du kan även se aktiviteterna via hemsidan under aktuellt.

Anmälan görs via länk eller kontaktinformation i respektive inbjudan.

Onsdagen 21/1 kl. 17:30 i Linköping

Start för kursen att prova på akvarellmålning under ledning av Kerstin Sund (3 gånger totalt).

Under kursen får du göra olika övningar och lära dig samspelet mellan pigment, vatten och papper. Det kommer också finnas tid och möjlighet till att måla efter egna idéer och uttryck.

Fredagen den 23/1 kl. 11:30 i Linköping

Start för Pilates Reformer kl. 11.30, (12 gånger totalt)

Tjejform hälsar varmt välkommen till vårens Pilates Reformer-pass – en lugn, skonsam och effektiv träningsform. Kursen är speciellt utformad för dig som har eller har haft bröstcancer

Tisdag den 10/2 kl. 14.00 i Linköping

Start för samtalsgruppen för kvinnor med spridd (metastaserad) bröstcancer.

Samtalsgrupp och övningar i självomsorg med fokus på existentiell hälsa under ledning av psykolog/psykoterapeut Anne Saari.

Torsdag den 12/2 kl. 18.30 i Linköping

Informationskväll för nya medlemmar på föreningshuset Fontänen.

Kom och träffa flera som är nya medlemmar i vår förening, och få information om Moa-Lina och vår verksamhet.

Inbjudan skickas till alla nya medlemmar under 2025. Är du medlem sedan tidigare men känner dig ny, kan du anmäla dig till Monica du Rietz via sms eller telefon, 073-530 55 32.

Måndag 9/3 kl. 18.00 på Fontänen i Linköping

Årsmöte i Bröstcancerföreningen 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 Ulla-Karin Svensson, 070-319 21 48, Tina Edlund, 072-744 00 55 och Eva-Carin Kempe 070-791 30 12.

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.** Du 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 2025-02-09. Det går bra att skicka via mejl till ostergotland@brostcancerforbundet.se

Vinterhälsningar från styrelsen/Helena