



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN MOA-LINA ÖSTERGÖTLAND

Medlemsblad från Moa-Lina inför hösten 2026

Information från styrelsen

Hej alla medlemmar!

Snart börjar en ny termin med caféträffar och friskvårdsaktiviteter.

Finns det önskemål om fler träffar eller aktiviteter kontakta ostergotland@brostcancerforbundet.se

Att tänka på vid anmälan

Det är viktigt att läsa och anmäla sig till rätt ställe, antingen till aktivitetens utförare eller via länk till studieförbundet Sensus.

När du anmäler dig direkt till aktivitetens utförare så ska du skriva: aktivitet, ditt namn, personnummer, vilken dag och tid du anmäler dig till och att du är medlem i Moa-Lina. Tänk på att anmäla dig i god tid då det är begränsat med antal platser, "först till kvarn".

Minimiantal för vattengymnastiken

För vattengymnastiken gäller det att minst 10 deltagare anmäler sig för att aktiviteten ska bli av.

Ytterligare aktiviteter

Ytterligare aktiviteter planeras och informeras om framöver. Vi kommer med information när det är klart så kika på vår hemsida och Facebook.

/Väl mött i höst önskar Styrelsen

Caféträffar och promenader hösten 2026

Norrköping

Var: Brödernas Café Sankt Persgata 101

När: första onsdagen i månaden kl 17.30

Start: 2 september

Kontakt: Charlotte "Lotta" Nydahl

073-34 98 28

Motala

Promenad kombineras med fika på Mallboden Café (ändras beroende på säsong)

Vill du inte promenera så ses vi på en fika ca kl 15.

När: vi promenerar på tisdagar kl. 14.00, året runt

Kontakt: Kerstin Rosing 073-061 84 14

Norrköping

Promenad i Vrinneviskogen, vi träffas vid Tjavlestugan och går i lugnt tempo

När: tredje fredagen i månaden kl. 10.00

Start: 18 september



Friskvårdsaktiviteter hösten 2026

Vattengymnastik

Linköping

Var: Health Care, Torkelbergsgatan 148, vid Hotell Ekoxen

När: tisdagar kl. 11.30-12.45 eller kl. 17.30-18.15

Start: vecka 35, 25 augusti

Antal gånger: 15

Anmäl till: Sensus senast 14 augusti

Dagpass kl. 11.30 [Länk till Sensus](#)

Kvällspass kl. 17.30 [Länk till Sensus](#)

Pris: 900 kr

Kontakt: Mia Arvidsson 070-348 12 59



Motala

Var: Sjukhusets bassäng

När: måndagar kl. 19.45-20.45

Start: vecka 36, 31 augusti

Antal gånger: 15

Anmälan till: motala@korpen.se senast 21 augusti, skriv "Moa-vatten"

Pris: 900 kr

Kontakt: Korpen 0141-215911 / motala@korpen.se

Norrköping

Var: Kiropraktorhuset, Lindövägen 17

När: måndagar kl. 12.15-13.00

Start: vecka 35, 24 augusti

Antal gånger: 17

Anmälan till: info@badcenter.nu senast 14 augusti

Pris: 900 kr

Kontakt: Susanne Nylander 073-069 69 54

Pilates i Linköping

Var: Tjejform, Sankt Larsgatan 27

När: fredagar kl. 11.00

Start: vecka 38, 18 september

Antal gånger: 12

Anmäl till: kontakt@tjejform.se, senast den 31 augusti

Pris: 800 kr

Kontakt: Tjejform 013-99 15 670/ kontakt@tjejform.se



Easylineträning i Motala

Var: Korpens lokaler, Östermalmsgatan 13

När: onsdagar kl. 10.30

Start: vecka 36, 2 september

Antal gånger: 15

Anmälan till: motala@korpen.se senast 31 augusti, skriv "Moa-easyline"

Pris: 600 kr

Kontakt: Korpen 0141-215911 / motala@korpen.se

Prova-på tillfällen i Motala v. 35

Under vecka 35 har vi möjlighet att delta i prova på-tillfällen som arrangeras av Korpen i Motala. Samtliga aktiviteter sker i Korpens lokaler, Östermalmsgatan 13. Prova-på tillfällena är gratis.

Kontakt: Korpen 0141-215911 / motala@korpen.se

Yoga

När: måndagen den 24 augusti kl. 10.15.

Anmälan till: motala@korpen.se senast 19 augusti, skriv "Moa-yoga prova-på"



Easylineträning

När: onsdagen den 26 augusti kl. 10.30.

Anmälan till: motala@korpen.se senast 19 augusti, skriv "Moa-easyline prova-på"



Linedance

När: torsdagen den 27 augusti kl. 9.15.

Anmälan till: motala@korpen.se senast 19 augusti, skriv "Moa-linedance prova-på"

***Välkomna till ett prova-på pass
i Motala!***

