

Hej kära medlemmar och stödmedlemmar

Så har vi äntligen kommit till advent och det känns lika fint varje år att få tända adventsljusen. Det är en tid av förväntan, men också en tid för eftertanke.

Vi tänder ett ljus för dem som inte finns bland oss längre. I våra hjärtan kommer de alltid att finns kvar.

- Vi har haft glädjen att välkomna tre nya medlemmar i november.
- Under veckorna 41 och 42 såldes det rosa produkter på Västerås sjukhus, precis som tidigare år. Femton medlemmar hjälptes åt att bemanna och föreningen sålde för nästan 50 000 kronor. Det var ett stort intresse för att handla och vissa produkter tog faktiskt slut. Styrelsen vill rikta ett stort tack till de som ställde upp och sålde. Stort tack även till alla de som kom och köpte våra produkter så att vi kan samla in pengar till bröstcancerforskningen
- Aqua Power som vi ordnat under hösten 2024 var efterlängtdad av många. Här kommer några synpunkter från deltagarna:

“Jag har mått mycket bättre efter träning med vattengympa, har varit en förvånansvärd förbättring av mitt lymfsystem. Jag har haft bröstcancer, haft utrymning av lymfnoder under armen och fick under cellgiftsbehandlingen lymfödem i armen och ena sidan av kroppen. Har haft detta i 7 år och det är ett gissel. Jag tränar varje dag, har även provat simma – men det här är verkligen mycket bra – stort tack till er för att ni har arrangerat detta!”

“Jag tycker det var väldigt roligt med Aqua Power. Mycket skratt och bra ledare, gymnastiken var bra för min kropp och mina leder. Lättare att göra rörelserna i vattnet.”

“Vattengympan hjälpte mig jättemycket då jag hade besvär med nacken. I vattnet försvann smärtorna.”

“Aqua power på Kristiansborgsbadet har varit en rolig veckoaktivitet som gjort att jag sett fram emot måndagarna. Musik, rörelser och entusiasmerande ledare! Det har varit bra träningsmässigt, för jag känner mig verkligen starkare efter en termin, men också bra socialt. Det är givande träffa andra med liknande erfarenheter under opretentiösa former. Jag kommer ihåg många bra samtal i bassängen, duschen och omklädningsrummet, både allvar och lättsammare ämnen har avhandlats.”

“Aqua Power har varit riktigt kul. Har längtat till måndagar. Förutom att det har varit kul så har det varit lagom jobbigt. Man jobbar ju så hårt som man själv vill. Det känns att man har rört sig och kroppen får en genomgång. Trevliga och inspirerande ledare med mycket skratt. Kan verkligen rekommenderas!”

- **AQUA POWER**

Vi kommer att erbjuda en fortsättning i vår med början den 13 januari. Du anmäler dig på vår hemsida eller med ett sms till telefon 070-259 25 60. Kostnad för medlem 500: -, för stödmedlem, 600: - Vi träffas 10 måndagar på Kristiansborgsbadet klockan 16.30 - 17.15. Anmälan är bindande.

- Under hösten har vi utbildat **7 Brösthälsoguides**. Brösthälsoguiderna, som utbildats av Bröstcancerförbundet, har som uppdrag att visa kvinnor hur de undersöker sina bröst. Det går att boka brösthälsoguides för informationsmöten på företag eller andra plattformar där människor möts. Hör av dig till oss om du vill boka.

- **INBJUDAN TILL DIGITALT MÖTE OM FRAMTIDSARBETET**

Den 5 december kl. 18.30 bjuder förbundet in till ett digitalt möte om framtidsarbetet och vi vill gärna att du är med. Mer information och anmälan på förbundets hemsida.

[Framtidsarbetet | Bröstcancerförbundet](#)

- **FÖRELÄSNING: ÄRFTLIGHET OCH BRÖSTCANCER**

Välkommen till en digital föreläsning 11 december på temat ärftlighet och bröstcancer. Föreläsare är docent Niklas Loman.

Om föreläsningen:

Omkring en femtedel av alla som får bröstcancer har nära släktingar med samma sjukdom. Men det är bara cirka fem procent av alla bröstcancerfall som kan kopplas till en nedärvd genetisk förändring, så kallad mutation. Dessa mutationer kan föras vidare genom generationer och medföra en utökad risk för att utveckla bröstcancer.

Anmälan via förbundets hemsida: [Föreläsning: ärftlighet och bröstcancer | Bröstcancerförbundet](#)

- Boka redan nu den 6 mars för **Årsmöte**. Vi återkommer med mer info om tid och plats.

- Vi vill uppmana dig som får medlemsbrevet per post att höra av dig om du vill ha det digitalt istället. Skicka din mailadress till vastmanland@brostcancerforbundet.se

- Håll utkik på hemsidan och FB för information om aktuella aktiviteter.

Så vill vi önska er alla en riktigt

GOD JUL
och ett
GOTT NYTT ÅR!

Styrelsen