

Medlemsbrev April

Äntligen är våren och ljuset här! Som vi har längtat. Jag hoppas att du tar dig tid att njuta av dagsljuset och samla energi. Det där med "vårtrötthet" känns som ett missvisande uttryck – det är knappast våren som gör oss trötta, utan snarare vintern och mörkret. Själv känner jag mig ganska trött på vintern vid den här tiden på året, så "vintertrötthet" vore nog mer passande.

Under april månad har vi mycket på gång i föreningen (inklusive Livskraft).

Söndag den 6 april: Klockan 13.30 Livskraft bjuder in till GRATIS prova på-träning. **MULTIFYS**, träning på stället med kroppen och viktskiva

Träningen passar alla, kan varieras lättare och tyngre. Kom ihåg vattenflaska.

Anmäl till Agneta Näsström, 0737055185 eller mail a.nasstrom.54@gmail.com

Måndag 7 april klockan 18.00-19.30 får vi besök av författaren och floristen Irene Hagström som skapar och visar bilder från sin nya bok. Du får också göra en egen dekoration. Visserligen har sista anmälningssdag varit, men det finns 2 platser kvar. Hör av dig till mig om du är intresserad. Först till kvarn gäller!

Onsdag 9 april klockan 18.00 digital föreläsning om AI inom bröstcancerscreeningen.

Karin Dembrower, bröstradiolog och forskare, berättar hur Capio S:t Görans sjukhus – som första sjukhus i världen – framgångsrikt har infört AI i bröstcancerscreeningen.

Anmälan via denna länk: [Föreläsning bröstcancer 9 april 2025](#)

Torsdag 10 april klockan 13.00 Prat och promenad

Agneta Åkerman tar oss med på en promenad på ca 2-3 km. Ta med egen fika. Samling vid Orientalen Norra Rocklunda (vi går på löparspåret i skogen) Utlottning av liten överraskning till en av deltagarna. Telefonnummer till promenadledare Agneta är 070 378 90 80.

Söndag den 13 april Klockan 10.00 Livskraft bjuder in till GRATIS prova på-träning.

Mjuk och vilsam YOGA Ta med egen matta och filt om du har.

Anmäl till Agneta Näsström, 0737055185 eller mail a.nasstrom.54@gmail.com

Onsdag den 23 april klockan 18.00-20.00 Samtalskväll Vill du så finns det pyssel som du kan selsätta dig med under kvällen, bl.a. så färdigställer vi hjärtkuddarna på dessa träffar Ingen föranmälan krävs, men uppskattas då vi bjuder på fika.

Söndag den 27 april klockan 10.00 Livskraft bjuder in till GRATIS prova på-träning.

CIRKELGYM, träning på olika stationer i en cirkel. Kom ihåg vattenflaska.

Anmäl till Agneta Näsström, 0737055185 eller mail a.nasstrom.54@gmail.com

RCC har startat en ny tjänst, Cancerrådgivningen, den finns till för alla i hela landet som behöver stöd, känner oro eller har frågor om cancer. Du kan även få råd och stöd om vad du kan göra i förebyggande syfte. De som arbetar på cancerrådgivningen är specialiserade inom cancervård och utbildade i samtalsterapi.

Det är kostnadsfritt att ringa och den som ringer kan vara anonym. Följ länken för mer information.

[Välkommen till Cancerrådgivningen - RCC](#)

För att möta behovet av tydlig och mer omfattande information om cancerrehabilitering har RCC tagit fram filmen **"Viktigt att veta om cancerrehabilitering på fyra minuter."**

I filmen tydliggörs genom flera exempel vad cancerrehabilitering är, vad vårdens roll är, samt vad patienter själva kan göra, såsom fysisk aktivitet, matvanor och egenvård vid biverkningar. Den vänder sig till patienter och närstående över 18 år.

Här kan du se filmen: [Viktigt att veta om cancerrehabilitering](#)

Den 22 april klockan 11.00 öppnar Cancerrehabfonden ansökan till höstens rehabprogram. Information hittar du här: [Ansök om cancerrehabilitering | CancerRehabFonden](#)

Hoppas du hittar något som inspirerar dig!

Vi ser fram emot att träffa dig på någon av våra aktiviteter.

Soliga hälsningar

Styrelsen

gm Elisabet Nore Evertsson