

Kära medlem/stödmedlem

Nu är mars här. Ljuset stannar kvar lite längre för varje dag och enligt meteorologerna har våren äntligen kommit till Västmanland - som vi har väntat. Det känns onekligen lite lättare när ljuset återvänder och dagarna blir ljusare. Vi hoppas att även du känner den där spirande känslan av nystart och förväntan. Stort och varmt tack till dig som deltog på vårt årsmöte. Vi summerade året som gått – ett år fyllt av möten, samtal, stöd och styrka. Nu ser vi fram emot ett nytt verksamhetsår med många nya tillfällen att mötas. Tyvärr har Irene Öhberg valt att kliva av styrelsearbetet. Det innebär att vi nu har en vakant plats för dig som känner att du vill vara med och bidra till föreningens fortsatta arbete. Hör gärna av dig - du behövs! Vi riktar också ett stort tack till Irene för hennes värdefulla insatser i styrelsen.

Aktiviteter i mars

Under mars har vi flera fina möjligheter att träffas:

Onsdag 11 mars klockan 18-20 Stora salen Eriksborg

Medlemsmöte med samtal, tillverkning av hjärtkuddar och pyssel. Vi behöver alltid mer tyg till våra hjärtkuddar - har du tvättad bomull i färg som blivit över tar vi tacksamt emot det.

Onsdag 18 mars klockan 18-20 Stora salen Eriksborg

Livskraft bjuder in till digital föreläsning Existentiell hälsa. Livskrafts aktiviteter är även öppna för icke medlemmar, så du får gärna ta med en vän.

Torsdag 19 mars klockan 18-20 Workshop Lymfhälsa hos Lymfknoten Svarvargatan 3

Vill du stödja ditt lymfsystem? Lär dig tekniker som hjälper till att stimulera lymfflödet och minska svullnad. Välkommen till en praktisk och informativ workshop. Du har också möjlighet att prova Solideas kompressionskläder. Vi bjuder på alkoholfritt bubbel och snittar. Begränsat antal platser.

Tisdag 24 mars klockan 17-19 Konferensrummet Bröstenheten

Föreläsning med Cecilia Nilsson om risken för återfall. Under föreläsningen kommer bland annat följande frågor att tas upp:

- Vilka symtom bör jag som bröstcancerpatient vara uppmärksam på?
- När och var ska jag söka vård?
- Vad kan jag själv göra för att förebygga återfall?

Torsdag 26 mars klockan 18.30-20.30 ABF:s lokaler Pilgatan 2

Workshop Meditation När livet rusar och mycket händer samtidigt kan några minuter av stillhet göra hela skillnaden. Att pausa, andas och lyssna inåt hjälper oss att hitta fokus, balans och en känsla av trygghet mitt i allt. Vi som testat yoga vet hur bra det är för kropp och sinne. Kom och testa du också, kostnadsfritt utan förpliktelser.

Du anmäler dig till aktiviteterna på vår hemsida <https://vastmanland.brostcancerforbundet.se/>

Jag hoppas verkligen att du vill komma. Oavsett om det är första gången eller om du varit med länge, så är du alltid lika välkommen.

Varma hälsningar

Styrelsen

gm Elisabet Nore Evertsson