

VIKTORIABLADET



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
KRONOBERG

Bröstcancerföreningen Kronoberg

Högsbyvägen 3

352 74 Växjö

Hemsida: kronoberg.brostcancerforbundet.se

E-post: kronoberg@brostcancerforbundet.se

Bankgiro: 5778-0017

Swish: 123 082 66 36



BCF Kronoberg

BCF Kronoberg

Stöd oss
Bli medlem





Styrelsen



Kicki Gjörloff Jönsson
Vice sekreterare
Mobil: 076-109 79 89
E-post: gjorloff.jonsson@hotmail.com



Catarina Fransson
Mötesorganisatör
Mobil: 073-340 15 85
E-post: c.fransson68@gmail.com



Lena Levin
Produktansvarig
Mobil: 070 983 43 48
E-post: lena.k.levin@telia.com



Margareta Lessmark
Kassör
Mobil: 072-744 43 93
E-post: mlessmark@gmail.com



Michaela Lundh
Sekreterare
Mobil: 073 034 06 53
E-post: michaelalund45@gmail.com



Helen Jonasson
Tidning och sociala medier
Mobil: 076-023 78 60
E-post: helan28@hotmail.com



Birgitta Petersson
Ledamot
Mobil: 076 011 66 36
E-post: bpbettan@gmail.com



Rana Aljabban
Suppleant
Mobil: 070-267 66 62
E-post: ranajabban73@gmail.com



Mariclare Alvarez
Ledamot
Mobil: 073 433 74 99
E-post: umdany@hotmail.com

Stödpersoner

Vi har utbildade stödpersoner, som alla är bröstcancerdrabbade. Vi finns till för Dig och Dina närstående med information och gemenskap. Hör av Dig till någon av oss. Du behöver inte vara medlem för att kontakta oss. Ingen ska behöva vara ensam med sin bröstcancer. För närvarande har vi ingen stödpersonsansvarig men både här i tidningen och på hemsidan finns alla stödpersoner listade. Om du vill ha hjälp med kontakten kan du maila till vår föreningsmail. Kronoberg@brostcancerforbundet.se

STÖDPERSONER:

IZEDINA PIRIJA, VÄXJÖ, född -57
Tel 070-496 46 81
E-post: izedina_pirija@hotmail.com

CARINA OLSSON, VÄXJÖ, född -46
Tel 070-829 22 29
E-post: aolssoncarina@gmail.com

EIWOR SJÖSTEN, VÄXJÖ, född -44
Tel 073-059 85 25
E-post: e.sjosten@telia.com

BARBRO JOHANSSON, LAMMHULT, född -48
Tel 070-893 08 60
E-post: barbroiskavenas@outlook.com

YVONNE BERGSTEDT, ALVESTA, född -50
Tel 073-996 61 86
E-post: y.bergstedt1@gmail.com

EWABRITTA JOHANSSON, VÄXJÖ, född -55
Tel 070-206 04 83
E-post: ewabritta.johansson@telia.com

ANN STRANDMAN, VÄXJÖ, född -66
Tel 070-928 70 21
E-post: ann.strandman@hotmail.com

HELENA LINDHOLM, LESSEBO, född -65
Tel 072-322 83 38
E-post: linhel@telia.com

MARGARETA LESSMARK, VÄXJÖ, född -53
Tel 072-744 43 93
E-post: mlessmark@gmail.com

KICKI FOHLIN, URSHULT, född -59
Tel 070-259 00 34
E-post: mh.fohlin@gmail.com

EVELYN HÅKANSSON, Växjö, född 1952
Tel: 072-184 56 98
E-post: evchak@hotmail.com

Styrelsen har ordet

Vår förening finns tack vare människor som bryr sig. Människor som vill göra skillnad för andra. Nu vill vi fråga **dig** om du vill ta ett steg till och vara med och forma vårt arbete framåt. Vi söker nya personer till vår styrelse. Det handlar inte om att vara expert eller att kunna allt från början utan om engagemang, vilja och hjärta. Kanske har du egna erfarenheter av bröstcancer, kanske vill du bidra med din kompetens, eller kanske vill du bara vara en del av ett sammanhang där vi tillsammans stöttar, lyfter och gör skillnad.

Som styrelsemedlem får du:

- Vara med och påverka föreningens riktning och framtid
- Arbeta tillsammans med andra engagerade människor
- Bidra till att fler får stöd, gemenskap och hopp



Du behöver inte binda upp dig för alltid och du behöver absolut inte vara "redo". Nyfikenhet räcker långt. Vi berättar gärna mer och svarar på frågor, helt förutsättningslöst.

Hör av dig på föreningens mail: kronoberg@brostcancerforbundet.se eller haffa någon av oss när vi är ute på någon av våra aktiviteter.

Årsmötet den 11 mars 2026

Lite kort om det som beslutades:

Vi tog beslut på att höja medlemsavgiften till 250 kr från 1 jan 2027

Valberedningen hade inte lyckats få fram någon ny ordförande till kommande verksamhetsår, så denna post är vakant. Om styrelsen hittar en lämplig kandidat under året så godkänner årsmötet att denna person blir ordförande fram till nästa årsmöte.

Vi fick tre nya ledamöter som valdes in på två år: Michaela Lund, Mari-Claire Alvarez och Birgitta Petersson.

Vi fick tre nya ledamöter i vår valberedning: Kicki Fohlin, Evelyn Håkansson och Michaela Gunnarsson (Lena Svensson omvaldes)

Diskussioner om hur vi ska göra med vår tidning, är det viktigt att den kommer i brevlådan eller skulle det räcka med en digital tidning? Det är mycket jobb med att få ihop två tidningar varje år så det är viktigt att veta att den blir läst av våra medlemmar.

Mötet var enigt om att det kostar mycket att trycka och skicka ut men det är mycket uppskattat att få en tidning i brevlådan. Mötet gav Kicki Fohlin och Helen Jonasson uppdraget att försöka göra tidningen mer lättarbetad och försöka hitta fler medlemmar som vill hjälpa till i tidningsgruppen.

Mia Larsson kommer att få uppdraget att ta hand om våra sociala kanaler instagram och facebook.

Styrelsen meddelar att de under året fått två nya sponsorer: Länsförsäkring Kronoberg och Sparbanken Eken. Det känns kul att ha ett samarbete under 2026.

Innan det blev dags för fika så var det dags för avtackningar med blomma och presentkort till:

- ordförande Kicki Fohlin, stödpersonsansvarig Evelyn Håkansson och ansvarig för medlemsregister och sekreterare Michaela Gunnarsson
- förtroendevalda i valberedningen Ann Strandman och Eivor Persson
- stödperson Anita Svensson från Ljungby var inte närvarande men ett presentkort kommer att skickas till henne som tack.

Ett stort tack framfördes till alla som kommit och den nya styrelsen önskades lycka till.

NYA I STYRELSEN

Mitt namn är Birgitta Petersson och jag bor i Älmhult. Jag är sedan några år tillbaka pensionär, innan dethar jag jobbat som sjuksköterska samt på IKEA. Mina intressen har alltid varit litteratur, bio, teater och konst. Resor har jag ofta gett mig ut på, men efter att jag blev sjuk för 3 år sedan blir det kortare resor i Sverige och Europa nu förtiden. Som ny medlem i styrelsen för Bröstcancerföreningen Kronoberg vill jag fortsätta att jobba för våra medlemmars bästa.

Birgitta Petersson



Sommaren 2022 fick jag beskedet som ingen vill höra – bröstcancer. Mitt i karriären, mitt i livet, med fullt fokus på arbete och studier, tvingades jag plötsligt stanna upp. Det kändes överkligt, som om någon dragit undan mattan under mina fötter. Jag hade inte tid för det här. Men från en dag till en annan blev det som tidigare känts viktigt – jobbet, karriären, studierna – mindre prioriterat.



När jag gick ut i huvudentrén på lasarettet direkt efter beskedet stod bröstcancerföreningen där med sitt bord. De välkomnade mig med värme, omsorg och förståelse. Någon såg mig i ögonen och sa: "Det här fixar du. Här finns stöd att få." De berättade om sina träffar – samtal över fika, makeupkurser anpassade efter behandlingarnas påverkan på hår och hud, och gemenskapen med andra som gjort samma resa. Det gav mig hopp redan från dag ett.

Min tro på Gud, som redan fanns djupt rotad innan beskedet, gav mig ett lugn och en harmoni mitt i smärtan. Jag målade mycket till lovsång och kände mig buren – både andligt och kroppsligt. Det blev mitt sätt att vila och att fylla på kraft.

Från den stunden insåg jag att jag inte ville isolera mig. Att vara nära och dela livet med mina kära blev viktigare än någonsin. Min man och mina barn var min klippa – efter Gud – och deras kärlek gav mig styrka.

Vården på onkologmottagningen och kirurgin på lasarettet var helt fantastisk. Bemötandet, omsorgen och den professionella tryggheten jag mötte där betydde oerhört mycket och gav mig mod att möta varje steg i behandlingen.

Operationen blev startpunkten på behandlingsresan. Arbetslivet och studierna på Rektorsprogrammet fick läggas på hyllan. Inför operationen fanns både oro och tacksamhet – oro för det okända, men tacksamhet över att sjukdomen upptäckts i tid och att det fanns behandling.

Idag vet jag att det viktigaste i livet inte alltid är det vi jagar, utan det vi redan har: relationer, hälsa, tro och inre frid. Tacksamheten har blivit min följeslagare – och styrkan från Gud, familjen, vården och alla som gick vid min sida bär jag alltid med mig.

Med kärlek, hopp och tacksamhet

Mariclaire Alvarez

Jag heter Michaela, men vill bli kallad Mickan. Jag bor i vackra Tolg, ca 3 mil norr om Växjö. Där bor jag med min sambo Magnus, och min härlige katt Henry.

Jag jobbar som undersköterska, då jag älskar att ta hand om mina medmänniskor. Dock är jag långtidssjukskriven, då jag lider av kraftig fatigue, samt jobbiga biverkningar av medicinen.

Jag älskar matlagning och bakning. Dessutom är jag kreativ av mig och tycker om att knyta makrame och pärla Diamond Painting. I skrivande stund har jag köpt hem material som crepe-papper och piprensare, som jag vill använda till evighets-blommor.

Jag har i vår tillträtt i föreningen som sekreterare.

Jag och en väninna, som också lever med spridd bröstcancer, har en egen sida här i tidningen. Så där kan ni läsa mer om mig, om ni vill.

Michaela Lundh



Träff för nya medlemmar och föreläsning med Maja Björkman - Psykologen från byn

Den 22:e april hade vi en introduktion för nytilkomna medlemmar samt en föreläsning av psykolog Maja Björkman.

För de nya medlemmarna berättade vi om föreningen, vad vi gör och vilka aktiviteter vi har.

Maja presenterade sig och sitt arbete. Därefter pratade hon om "Hur vi kan hantera alla känslor som kommer efter en cancerdiagnos" med fokus på tiden efter behandlingsavslut.

Vi fick ta del av den kunskap som finns om hur cancer kan påverka psykisk hälsa och hur man kan hantera det.

Vi fick prova lite övningar, tex Mindfulness och en enkel kroppsscanning.

Vilka faktorer kan försvåra?

Jo det kan vara biverkningar, ovisshet, ensamhet, anhörigas känslor mm.

Det finns även **sena biverkningar** och andra problem på sikt exempelvis: smärta, fatigue, ångest eller depression.

Vad förväntade ni er? Hur skulle livet bli efter behandlingarna?

Som före beskedet, Starkare livsglädje, Inre styrka, Mogna som människa eller något annat! Om eller när det inte blir så är det förstäligt att man känner besvikelse, ilska, sorg eller oro.

Maja tog därefter upp "När blir känslor psykisk ohälsa?" och "Om att kämpa emot känslor".

- -När känslorna/tankarna upptar för mycket tid
- -När känslorna blir så starka att man inte klarar ut dem i stunden
- -När man börjar undvika eller låta bli aktiviteter/sammanhang
- -Biverkningarna kan trigga tankar på cancer
- -När känslorna blir så starka att man inte klarar ut dem i stunden
- -Vid mardrömmar, flashbacks



Motsatsen till att önska bort känslorna är:

SOAS=Stanna upp, Observera, Acceptera, Släpp taget !

Man kan också Agera: göra något för att ta hand om sig själv eller ta tag i problemet, tex att boka en läkartid.

Ingeborg 100 år

Idag, den 6:e maj 2026 var vi 8 medlemmar som uppvaktade

Ingeborg Arvidsson på hennes 100-års dag.

En fantastisk kvinna som var en av flera kvinnor som drabbades av bröstcancer och startade vår förening för 40 år sedan.

Ingeborg blev så glad o överraskad när vi kom in o sjöng för henne o överlämnade en fin rosa bukett från Bröstcancerföreningen Kronoberg!

Där bjöds vi på bubbel, kaffe, tårta o trevlig samvaro tillsammans med en pigg kvinna som hade full koll på allt om vår förening från början till dagens datum.

Vid pennan Carina Olsson



Långa väntertider på svar från mammografin



Denna tavla står på mammografin i juni, det är ca 9 veckors väntetid för att få svar efter att ha varit på mammografin.

Vi kontaktar ansvarig chef Josefin Sjöo Kejder och hon svarar att de långa väntetiderna beror på att remissinflödet har varit större än vanligt och därför är väntetiden just nu lite längre. De beräknar att väntetiden succesivt kommer att förbättras så att de vecka 27 ska vara nere på fem veckors väntetid och vara helt ikapp i vecka 34.

Väntetiden på ett svar om man kommer in med välgrundad misstanke om cancer är 2-3 veckor och det är en alldeles för lång väntan på ett svar när man befinner sig i fritt fall med alla känslor och rädslor. Detta måste vi trycka på för att få till en förändring, väntetiderna på svar måste bli kortare !

Hänt sen sist

Tjejkväll på Grand Samarkand 6/5

Vi hade en härlig tjejkväll på Grand Samarkand i Växjö där vi träffade andra medlemmar, vänner och besökare som hade frågor om bröstcancer och om vår förening. Vi hade med vårt chokladhjul som är ett populärt inslag. Våra brochyurer och våra produkter spelar en central roll när vi är ute på olika ställen. Nytt för dagen var våra rosa strumpor.



Bo Leva Verka.



En mässa på temat Rehab och Habilitering i vardagen på Konserthuset i Växjö 20/5

Mässan Bo Leva Verka samlade ett stort antal utställare och erbjöd besökarna ett varierat utbud av information och aktiviteter. Bland de medverkande fanns bland annat Strokeförbundet, Reumatikerförbundet, Bröstcancerföreningen Kronoberg, Synsam, Apoteket samt politiker. Utöver utställningarna bjöd arrangemanget på ett innehållsrikt scenprogram med underhållning och inspirerande samtal. Publiken fick ta del av magi med Mathias, panelsamtal med Annika "KATASTROKE" Gaardsdal och fars med Nils Åkesson.

Ett av de mest minnesvärda inslagen var Annika Gaardsdals berättelse om hennes resa efter den stroke som förändrade hennes liv. På ett starkt och berörande sätt delade hon med sig av sina erfarenheter, och hennes medverkan gjorde stort intryck på publiken.

Snacka om mode i Ljungby

Vi hade en trevlig kväll på Ljungagården då vi fick se och höra om vårens nyheter av Camilla på Carpe Diem och Ewa från Eurosko berättar om vår/sommar skor samt om olika "hjälpmedel" för problemfötter som de säljer i butiken. Vi skulle fått nyheter från Maria på Feminett men tyvärr fick Maria lämna återbud pga sjukdom.

Camilla berättar om hur vi packar smart, hur vi ska tänka för att få plagg ska kunna användas i olika kombinationer. Camilla visade byxor, toppar och kavajer som gick att använda på många olika sätt och som med rätt tillbehör blir det elegantare och med ett par enklare skor kan det få en med fritidsbetonad look. Camilla och hennes personal har mycket kunskap så be om hjälp i butiken, det blir lättare att hitta rätt om du får hjälp.

Ewa berättade och visade de skor som är på modet just nu. Det finns mycket bekväma skor som används både till klänning och byxor. Ewa visade oss olika typer av skor som kommit in i butiken. Ewa har stor kunskap om alla de tillbehör som kan hjälpa oss med olika problem att få fötterna att må bättre. Det finns inlägg för hälsporre, hallux valgus och för andra problem som gör att fötterna får lite stöd.

Fråga när Du kommer in i butiken så kan personalen hjälpa dig att hitta det som passar just dina fötter bäst.



Camilla och Ewa

Café Ljungby



Vi träffas på Lilla Hembageriet i Ljungby en gång i månaden. Det är ingen föranmälan utan man kommer om det passar. Det har varit fyra träffar under vårterminen. Det kommer såväl gamla medlemmar som vill träffas som nya som vill veta mer om vår verksamhet och lära känna andra medlemmar. Vi pratar om hur vår cancerresa varit, om biverkningar, om cancerrehabilitering och om allt mellan himmel och jord.

Vi planerar också för det vi vill göra nästa termin.

Nästa träff blir onsdag 7 oktober kl 16

Café Växjö



Cafeträffarna på Skåres Konditori på Kungsgatan 13 i Växjö är välbesökta och uppskattade. Det behövs ingen föranmälan, man kommer när det passar och kan man bara vara med en kort stund så är det också värdefullt. Om du vill fika beställer du och betalar själv.

Det är ett bra sätt att träffa andra både medlemmar och icke medlemmar för samtal och/eller information. Du är även välkommen att ge förslag på aktiviteter.

Vi träffas varannan måndag, jämna veckor mellan 14-16.

Nästa träff blir måndag 31 augusti kl 14

Hantverkscafé



Vårt hantverkscafé har varit i gång ett tag nu. Vi har haft flera uppdrag och vi har testat nya saker. Vi gjorde pärlarmband från början men när vi inte längre kan sälja på Lasarettet i Växjö så har vi inte lika stort behov men ett stort lager så om vi ville ha kvar hantverket så fick vi komma med nya idéer.

Vi har stickat och virkat disktrasor, burköppnare, mormorsrutor mm. Både disktrasor och burköppnare fyller vi på med vid behov.

En ide som har slagit igenom nu är hjärtkuddar som vi skänker till nydiagnostiserade. Det är sköterskan på bröstmottagningen som förmedlar denna gåva.

Vi har sett andra föreningar tillverka dom och skänka till nyopererade. Många patienter är mycket tacksamma.

Nästa träff blir onsdag 26/8 kl 13,30



Rehabilitering

Bröstcancerförbundet

erbjuder må-bra-program för både kurativ och spridd bröstcancer .

Besök brostcancerforbundet.se och sök rehabiliteringsprogram.

Cancer och Allergifonden

här kan man ansöka om ekonomiskt stöd

Besök cancerochallergifonden.se.

Cancerrehabfonden

Erbjuder veckolånga rehabprogram på olika platser

Besök cancerrehabfonden.se.

Stefans Stuga i Lindvallen

För familjer som drabbats av cancer . Här kan man ansöka om en kostnadsfri vistelse där skipass och skidhyra ingår.

Besök cancercentrum.se och sök Stefans stuga för mer information.

Föreläsningar Amazona

Bcf Amazona erbjuder digitala föreläsningar. Ge gärna ett bidrag på 50 kr till Amazonas.

Sök en föreläsning i Amazonas kalender, klicka på den du är intresserad av, en ruta visar sig och där klickar du på "ny anmälan". Ett formulär visar sig och där fyller du i dina uppgifter för att sen klicka på skapa anmälan.

Nu är du anmäld och får påminnelser om föreläsningen.

För ytterligare information eller frågor Kontakta Bcf Amazona via telefon på 08-32 55 90 eller e-post på info@amazona.se.

En beskrivning finns även på vår hemsida: <https://kronoberg.brostcancerforbundet.se/aktuellt/forelasningar/>

Sirenes Rehabiliteringsfond

Vår förening fick 2017 en testamentsgåva från en medlem, Sirene Andersson från Växjö. Avsikten med rehabiliteringsbidraget är enligt regelverket att ekonomiskt stödja bröstcanceropererade medlemmar samt att utdela stipendier. Denna fantastiska gåva ger oss möjlighet att dela ut ett bidrag till våra medlemmar, det är så fint att kunna förvalta Sirenes gåva så att hennes minne lever kvar och sprider glädje till våra medlemmar.

Det finns möjlighet att söka ett bidrag till

- Bh, baddräkt, huvudbonad eller peruk .
- Rekreation/rehabilitering om Du varit medlem i 2 år och ytterligare en gång efter 7 års medlemskap.
- Stipendium kan sökas av vårdprofession, styrelseledamot eller funktionär,

Utdelning två gånger per år, ansökningarna ska vara inlämnade senast 1 maj och 1 nov årligen. Blankett för ansökan bifogas med tidningen, skicka in en ansökan Du också.

I Maj 2026 delade vi ut bidrag till 9 medlemmar som skickat in ansökningar totalt delade vi ut 40000 kronor.

Internatförlagd cancerrehabilitering via Region Kronoberg

Region Kronoberg har avtal med Lydiagården i Höör för internatförlagd cancerrehabilitering för personer som har genomgått behandling för cancer. Patienter ges möjlighet till deltagande en gång per diagnos via Region Kronobergs avtal. Vid recidiv görs en individuell bedömning av inremitterande person eller kontakt med cancerrehabteamet för bedömning.

Behovsbedömning görs av läkare, kontaktsjuksköterska eller kurator som skriver remiss. Personer som arbetar 100% eller är arbetslösa och anmälda till arbetsförmedlingen kan söka förebyggande sjukpenning hos Försäkringskassan för de dagar de skulle arbetat

Det kostar 500 kr i egenavgift samt deltagaren betalar resan själv. Närstående har möjlighet att följa med till självkostnadspris.

Rehabiliteringen

Internatet består av fem dagars rehabilitering i grupp utifrån en individuellt anpassad plan.

Programmet startar på måndagen och avslutas på fredagen. Syftet är att öka livskvaliteten och ge patienten olika verktyg att hantera sin sjukdom.

Rehabiliteringen fokuserar på det fysiska, sociala, existentiella och psykiska måendet genom olika aktiviteter. Teori varvas med fysiska och praktiska övningar både i grupp och enskilt.

Sminkkurs

En kurs för Dig som drabbats av håravfall pga cytostatikabehandling. Vi tar emot max 8 deltagare till varje kurs. Vi får mycket positiv feedback från alla som varit på kursen, är Du intresserad så tar Du kontakt med Carina, se kontaktuppgifter nedan. Du behöver inte vara medlem för att komma.

Plats: Athena Centrallasarettet,

Kursen leds av Tania Honores Aquilera som är utbildad make-up artist.

Kurserna tar ca 1.5 timme och är kostnadsfria.

Kurstillfällen :

Kontaktperson: Carina Olsson

Tel: 070- 829 22 29

Mail: aolssoncarina@gmail.com

Sminkkurserna sponsras av
Cancerstiftelsen i Kronoberg.



Perukbidrag

Om du har tillfälligt behov av peruk kan du få ett bidrag på 4000 kr av Region Kronoberg.

Läkaren skriver ordinationen och du får ett fakturaunderlag att ta med till salongen.

Växjö : Salong Du & Jag, Sjukhuset Växjö

Telefon 0470-25840

Bröstprotes

Du får en ny bröstprotes varje år kostnadsfritt.

Du betalar 150 kr för utprovningen.

Utprovning sker på :

Formotion Ortopedteknik(fd Team Olmed)

Telefon: 010-4513350



Välkommen till Kraftens hus digitalt
Kraftens hus digitalt är en plats för stöd och gemenskap – tillgänglig var du än befinner dig. Här kan du delta i samtal, aktiviteter och möten online tillsammans med andra som lever med eller nära cancer. Du kan också ta del av digitalt material som ger kunskap, igenkänning och stöd i vardagen.

Du hittar sidan på : kraftenshus.se/digitalt/

Cancerkompisar - Sveriges största mötesplats för anhöriga till cancerdrabbade

Cancerkompisar är en digital mötesplats där anhöriga kan mötas och dela erfarenheter, oavsett var i Sverige de befinner sig. Genom en matchningsfunktion kopplas två anhöriga ihop och blir cancerkompisar – ett ömsesidigt stöd där båda delar tankar, känslor och erfarenheter med någon som verkligen förstår
Cancerkompisar vill att ingen anhörig ska behöva vara ensam i sitt anhängarskap eller riskera att själv bli sjuk av den belastning det innebär. Därför arbetar vi aktivt med kunskapsspridning och opinionsbildning gentemot vården, kommuner och samhället i stort för att synliggöra anhörigas behov. Cancerkompisar vill säkerställa att de får rätt stöd i tid – innan de själva blir nästa patient
Oavsett om den cancerdrabbade lever med cancer, har blivit frisk eller har dött finns det plats för dig här.

Hemsida: www.cancerkompisar.se

Friskis & Svettis i Växjö

Det har funnits en träningsgrupp på Friskis och Svettis för personer med kronisk sjukdom. När vi kontaktar dem i mitten av juni finns inga tider klara. Är Du intresserad av att komma med i en träningsgrupp så kontakta Friskis & Svettis på telefon 073-512 08 25

Vattengymnastik i Växjö

Korpen har anordnat vattengymnastik för medlemmar i patientföreningar. Vill Du komma med så ta kontakt med

Korpen på telefon 0470-27527

Nationell cancerstrategi 2.0 -ökad överlevnad och bättre livskvalitet

Prognoser visar att antal cancerfall kommer att öka kraftigt under de kommande decennierna.

I Sverige uppskattar man att cancerfallen kommer att öka med 26 % till år 2040. Delar av ökningen kan hänvisas till en åldrande befolkning och förbättrad diagnostik men är också ett resultat av ökning av riskfaktorer.

I Sverige orsakas ca 23 % av alla cancerfall av påverkbara riskfaktorer. De riskfaktorer som föranleder flest cancerfall är tobaksrökning och exponering av UV-strålning. Övervikt och obesitas är den riskfaktor som ökar mest.

Under sin livstid kommer en av tre att någon gång drabbas av cancer.

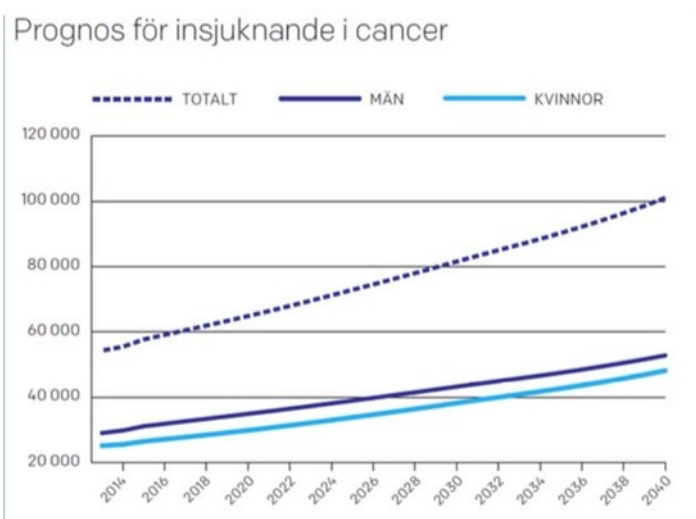


Bild från Socialstyrelsen

Insatser ska stödja cancerstrategins 3 huvudmål

1

Minskad risk att utveckla cancer och fler som diagnostiseras tidigt

- Minskad cancerrisk genom ett strategiskt och samordnat hälsofrämjande och förebyggande arbete.
- Minskad sjuklighet och dödlighet i cancer genom tidig diagnostik.

2

Ökad canceröverlevnad

- Fler patienter överlever cancer genom diagnostik och behandling av hög kvalitet.
- Interventionsstudier utvecklar morgondagens cancervård.

3

Bästa möjliga livskvalitet – under och efter cancersjukdom

- Personanpassat stöd för ett gott liv under och efter cancer.
- Bästa möjliga livskvalitet vid livshotande sjukdom.



4 av 10 cancerfall skulle kunna förebyggas om fler följde den europeiska kodexen mot cancer



1. Rök inte och använd inte någon form av tobak eller vejpingsprodukter

Rökning är den enskilt största påverkbara orsaken till cancer, att inte röka är det bästa sättet att minska din risk för cancer

2. Gör ditt hem och din bil rökfria

3. Håll en hälsosam vikt

Övervikt och fetma är kopplat till en ökad risk för minst tolv olika cancerformer och är den näst största påverkbara orsaken till cancer

4. Var fysiskt aktiv i vardagen, begränsa den tid du sitter still

Fysisk aktivitet skyddar mot flertalet cancerformer och hjälper dig att hålla en hälsosam vikt

5. Ät hälsosamt, prioritera fullkorn, baljväxter ,grönsaker och frukt .Begränsa rött kött samt mat /dryck med mycket socker, fett och salt. Undvik bearbetat kött samt begränsa ultraprocessande livsmedel

Hälsosamma matvanor minskar risken för cancer och andra vanliga sjukdomar och tillstånd som hjärt- och kärlsjukdom, diabetes samt övervikt och fetma

6. Undvik eller begränsa din alkoholkonsumtion

Alkohol ökar risken för flera olika cancerformer. Det finns ingen säker alkoholkonsumtion avseende cancerrisk.

7. Amma ditt barn, amning minskar moderns risk att utveckla cancer

8. Skydda dig mot solen för att undvika brännskador och sola aldrig i solarium

9. Följ säkerhetsinstruktionerna på din arbetsplats för att skydda dig mot cancerframkallande ämnen

10. Ta reda på om du är utsatt för höga nivåer av radon i din bostad, vidta åtgärder för att minska en hög radonnivå

11. Begränsa exponering för luftföroreningar och bidra till renare luft genom att gå, cykla eller åka kollektivt

12. Deltar i vaccinationsprogram mot hepatit B (nyfödda) och Humant Papillovirus (HPV)

13. Var försiktig med hormonell substitutionsterapi (HRT) för klimakteriebesvär, det ökar risken för vissa typer av cancer. Om du påbörjar en behandling bör behandlingen pågå så kort tid som möjligt.

14. Delta i organiserade cancerscreeningprogram : tjock och ändtarmscancer, bröstcancer, livmoderhalscancer (Lungcancer ingår i den europeiska kodexens screeningprogram men det är inte infört i Sverige)



VI FYLLER 40 ÅR

HJÄLP OSS ATT FIRA



12 SEPTEMBER
2026 SES VI PÅ
KÖK 11
18.00 – 22.00



CROSSFIRES

I år firar Bröstcancerföreningen Viktoria i Kronoberg 40 år av gemenskap, stöd engagemang och hopp och det vill vi såklart fira tillsammans med dig på en festlig jubileumskväll fylld av glädje och gemenskap.

Under kvällen bjuds det på god mat, trevligt umgänge och härlig underhållning av musikgruppen Crossfires.

Det blir en 3-rätters meny och den som vill kan köpa vin till maten.

Meddela eventuella allergier.

Tillsammans ser vi tillbaka på 40 betydelsefulla år samt blickar framåt.

Medlemmar betalar 200 kr. Icke medlemmar betalar 300 kr.

Betala via: Bg 5778-0017 eller Swish 123 082 66 36

Sista anmälningssdag 21/8 till kronoberg@brostcancerforbundet.se.

Kök 11 ligger på Honnörsgatan 15 i Växjö.

Vilka är Crossfires?



Bandet startade i Lammhult 1964 och blev lika populära som Beatles i Växjö på 60-talet. Den 10/4 2026 spelade de på Palladium i Växjö som förband till The Animals.



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
KRONOBERG



ETT STORT TACK



Tack till Anna Bondes Fond

Årets dragning av vinnare av bidrag ut Anna Bondes Fond gav oss två "vinster"
Vi fick nominera fyra medlemmar som är bosatta i Växjö Kommun och två av dessa medlemmar fick ett bidrag på 2200 kr var. Grattis !



Nu är det dags igen, festen i Ljungby där hela överskottet går till Bröstcancerfonden
Tack för detta fina initiativ !

Tack—vi får komma tillbaka

Detta mail fick vi från kommunikationsavdelningen:
Från den 25 maj finns det möjlighet för patientföreningar att möta patienter och anhöriga i entrehallen på Växjö sjukhus för att informera om sin verksamhet och svara på frågor.

Ytan finns direkt till höger vid huvudentren, där finns en fast möbel—ett ståbord med tak och intill finns några sittplatser. Platsen är möjlig att boka på vardagar mellan 8-17.. Det är inte tillåtet med någon försäljning eller att arbeta uppsökande . Besökaren ska själv välja att komma fram till er.

Vi kommer att boka in oss så håll utkik när Du besöker sjukhuset, vi vill helst stå på tisdagar mellan 10-13.
Välkomna

MICKAN & MIA

Mickans dagsläge

Jag heter Michaela och bor i Tolg. Har min anställning som undersköterska på Växjö Kommun, men är just nu sjukskriven 100% på grund av bla kraftig fatigue.

Jag fick min primära bröstcancer i juni –13, och min spridda bröstcancer till lungorna i september –23.

Vid uppföljningen med onkologen i slutet av mars, visade det sig att en metastas (av totalt fyra) i vänstra underloben hade vuxit rätt rejält. Den första linjens behandling med antihormoner och bromsmedicin, hjälpte inte längre. Cancersen blir typ "immun" mot behandlingen till slut.

Detta kom som en chock eftersom tumörmarkören CA 15-3, hade minskat till "normalläge". Onkologen föreslog att jag skulle byta antihormoner och bromsmedicin, till cellgifter i tablettform (Kapecitabin). Jag fick lämna extra blodprover samt ta EKG innan jag fick börja behandlingen.

Behandlings-kurerna är två veckor med medicin, morgon och kväll. Man får sedan ha en vilovecka. I slutet av viloveckan tar man blodprover och om de godkänner det, så börjar man en ny kur, och så fortsätter det så.

Röntgen görs var tredje månad på thorax och buk. Efter två veckor får man besked av onkolog om hur behandlingen har hjälpt. Just nu lever jag i "treveckors-cykler", och vill inte planera in för mycket. Detta eftersom biverkningarna är jobbiga och att jag inte vet om jag orkar umgås med någon mm.



Mias dagsläge

Jag heter Mia och bor i Växjö. Har min anställning som Teamledare på Norrelid men är just nu sjukskriven 100% på grund av kraftig fatigue.

Jag fick min bröstcancer i november –21 och min spridda bröstcancer till skelett och benmärg i juli –23. Att leva med spridd bröstcancer är för mig psykiskt påfrestande. Jag lever med tanken "när blir det en ny förändring", men under tiden vill jag leva och må så bra som möjligt. Dagsläget för mig just nu är, jag äter Letrozol, Ibrance och får Zoledronsyra dropp (skelettstärkande dropp) var 12:e vecka. Jag går på röntgen var tredje månad och ca 2 veckor efter det går jag till min läkare och vi pratar om hur röntgen ser ut och hur jag mår. Jag har lymfödem i min högra arm och har kompressionsstrumpa och handske för det. Jag har varit hos arbetsterapeut och fått olika tips på hur min vardag ska fungera så bra som möjligt för min fatigue. Det är viktigt (men inte kul) att lägga in dagar i almanackan "inte göra något, vilodagar". Jag går på regelbundna samtal. Det är viktigt för mig att umgås med vänner som ger mig positiv energi och som får mig att må bra i allt det jobbiga.

Omgivningen, vänner och bekanta

Vi kan inte ta hänsyn till vår omgivning, när det gäller vår situation. Den är jobbig nog för oss. Det som kan vara viktigt att tänka på är när man frågar hur vi mår och vi kanske säger att vi har ont i våra leder och i kroppen (vilket är biverkningar) att inte säga - det har jag med och det är åldern.

Det är jobbigt att höra att vi är privilegierade som får gå på röntgen, vi hade gärna sluppit men vår sjukdom tvingar oss.

När man ska gå in i en grupp människor och någon säger till oss -berätta nu inte er situation för "ett namn" har nyss opererat sig för bröstcancer.

Ett restaurangbesök kan räcka för att dagen efter orkar man inget.

Ett viktigt telefonsamtal kan räcka för att bli helt slut.

Vi finns och livet blir lättare för oss om vi blir lyssnade på och att folk vill lära sig att acceptera och förstå oss.

Rosa steg för livet

Rosa steg för livet är en ideell förening som skapar hopp och rörelse för alla som berörs av bröstcancer, med ett särskilt hjärta för spridd bröstcancer. Vi tror på kunskap, gemenskap och att varje steg räknas!

Följ de gärna! Man kan även bli medlem där!

Instagram: @rosastegforlivet, Facebook: Rosa steg för livet



Kontaktpersoner- för drabbade av spridd bröstcancer.

Föreningen har ingen aktiv spridd cancer-grupp i nuläget. Vi är dock några medlemmar som regelbundet träffas på fika/lunch, eller gör någon aktivitet. Detta gör vi för att vi känner ett behov att "prata av sig" med andra som vet precis vad vi går igenom.

Vi kan ge varandra tips och råd, och /eller bara lyssna och finnas till hands, som medmänniskor.

Vill du ingå i vår grupp, skicka ett mail till föreningen,

kronoberg@brostcancerforbundet.se, så förmedlar de kontakten till oss två som är utsedda som kontaktpersoner.

OBS! Vi är inte utbildade stödpersoner. Dock har vi personliga erfarenheter, då vi lever med spridd bröstcancer. Det är det viktigaste tycker vi.

Styrgrupp cancer- Region Kronoberg

Gruppen består av sjukhuschef, cancersamordnare, verksamhetschefer som arbetar med cancerpatienter, SVF-koordinator, repr från primärvården, repr från RCC och två patientrepresentanter. Vi träffas fyra gånger per år.

Det har kommit en nationell **uppdagsbeskrivning för kontaktsjuksköterskan i cancervården**.

Uppdraget är uppdelat i fyra områden och det innebär att kontaktsjuksköterskan ska:

- Ha ett samordnande ansvar och säkerställa en sammanhållen vårdprocess
- Säkerställa tillgänglighet och kontinuitet för patienten
- Säkerställa patientens delaktighet och inflytande genom vårdprocessen
- Inventera, bedöma och hantera individuella behov

En arbetsgrupp ska gå igenom uppdagsbeskrivningen för att se på vilket sätt vi arbetar och om det behövs några förändringar. Jag som patientrepresentant har fått en inbjudan till att delta i denna arbetsgrupp och det ser jag fram emot.

Vårens möte har haft diskussioner kring den **nya cancerstrategin - ökad överlevnad och bättre livskvalitet – nationell cancerstrategi 2.0**. Cancerstrategin är nationell så både cancerplanen regionalt (södra sjukvårdsdistriktet) och cancerplanen lokalt (Region Kronoberg) ska omarbetas. Det kommer att pågå ett arbete med detta under 2026

En samordnad **mottagning för ärftlig cancer**

startade upp sin verksamhet den 4 febr.

Den fungerar som en stödfunktion för patienter som är över 18 år som har en konstaterad ökad risk för ärftlig cancer. Det blir en tydlig väg in i vården och ett team som samordnar uppföljning och kontakter.

/ Kicki Fohlin, Patientrepresentant i Styrgrupp cancer

Patient och närstående rådet i RCC Syd

I detta fristående råd finns patient och närståenderepresentanter från Skåne, Blekinge, Halland och Kronoberg. Rådet är knutet till RCC Syd.

Under våren har vi arbetat med den regionala cancerplanen för södra sjukvårdsområdet, vi har lämnat in synpunkter om vikten av att vårdprocessen är sammanhållen och personcentrerad.

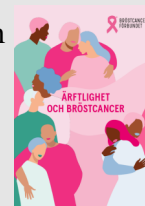
- * Du ska ha tillgång till min vårdplan, det är ett kunskapsstöd för både dig och dina närstående
- * Nationella vårdprogram ska vara vägledande, ett kunskapsstöd för vårdprofessionen
- * Dina behov av cancerrehabilitering ska bedömas med hjälp av hälsokattning och leda till en individuell cancerrehabiliteringsplan för att förebygga besvär så att du kan leva ett så bra liv som möjligt
- * Precisionsmedicin—för att din behandling ska vara så effektiv som möjligt och är anpassad för din specifika cancerdiagnos och tumörtyp. Detta leder till säkrare vård, ökad överlevnad och mindre biverkningar
- * Forskning är viktig för att utveckla cancervården, genom att delta i forskningsstudier kan du hjälpa till att förbättra cancervården. Genom forskning kommer nya läkemedel och behandlingsmetoder som utvecklar cancer-vården
- * Ett palliativt förhållningssätt är en personcentrerad metod som utgår från vad som är viktigast för dig för att öka livskvaliteten om botande behandling inte kan ges
- * Aktiva överlämningar ska göras mellan alla vårdenheter som du berörs av under din behandling och framför allt till primärvården. Primärvården ska tillsammans med dig skapa rätt insatser och uppföljning på hemmaplan.

/ Kicki Fohlin, patientrepresentant i PNR

Ärftlig bröstcancer

Bröstcancerförbundet arbetar med ärftlighet och Bröstcancer.

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.



Förbundet har en föreläsningar online som heter "ärftlighet och bröstcancer". Niklas Loman är docent vid Lunds universitet och bröstcanceronkolog vid Skånes universitetssjukhus. Han berättar mer om genetik, information om ärftlighet, riskgener och utredning. Förbundet ger även ut en brochyr som berättar om detta. Är du intresserad av ett exemplar så säg till.

Svenska BRCA-förbundet menar att kunskap om ärftlig cancer kan rädda liv

Allt fler lyfter vikten av att förstå sin genetiska risk för cancer. Den relativt nybildade organisationen Svenska BRCA-förbundet vill nu nå ut bredare, med målet att fler ska få rätt stöd i rätt tid. Sedan 2026 leds förbundet av Caroline Molin, som själv har erfarenhet av bröstcancer. Under sin cellgifts-behandling fick hon beskedet att hon bär på en mutation i genen BRCA1 – ett besked som förändrade mycket.

Jag fick inte bara hantera min egen sjukdom, utan också ansvaret att informera min familj om ärftligheten. Det var helt nytt för oss, berättar hon.

Fyra fokusområden för 2026

Förbundet, som bildades 2023, arbetar för att sprida kunskap om ärftlig cancer och stötta personer som bär på BRCA-mutationer. Under året fokuserar de särskilt på:

- att stärka stödet till drabbade
- att förbättra vårdens arbete med familjeutredningar
- att skapa mer kunskap och gemenskap
- att öka medvetenheten i samhället

Målet är tydligt: att fler ska få möjlighet att upptäcka sin risk i tid – och därmed kunna förebygga cancer.

Lokalt engagemang viktigt

För bröstcancerföreningar runt om i landet, som i Växjö, kan samarbeten och kunskapsspridning vara avgörande för att nå fler.

Att förstå sin genetiska risk handlar inte bara om individen utan om hela familjer och framtida generationer

Region Kronoberg startade den 4 februari en särskild mottagning för personer över 18 år som lever med en konstaterad ökad risk för ärftlig cancer.

Arbetsgruppen som kommer att arbeta på mottagningen är:

Specialistläkare Racha Ibrahim Bayard, sjuksköterska Katarina Ohlsson, specialistsjuksköterska Helene Svensson och medicinsk sekreterare Jennifer Johansson

Mottagningen har ingen fysisk plats, utan fungerar som en gemensam funktion som samordnar vårdkontakter, uppföljning och rutiner.



Ärftlig cancerrisk – cirka 5-10 % av all cancer orsakas av ärftliga faktorer. När flera släktingar har drabbats av cancer kan en genetisk utredning bli aktuell. Invånare i Kronoberg utreds av klinisk genetik i Lund. Om utredningen visar på en konstaterad ökad risk rekommenderas deltagande i ett uppföljningsprogram med regelbundna undersökningar. Syftet är att tidigt upptäcka om cancer håller på att utvecklas. Ibland går cancer att förebygga och då kan patienten erbjudas en operation för att minska risken.

Uppmaningen från Cancerfonden: modernisera bröstcancerscreeningen

Många kvinnor över 74 har fortsatt risk att utveckla bröstcancer, samtidigt som de själva måste betala om de vill fortsätta gå på bröstcancerscreening. Nu uppmanar Cancerfonden Socialstyrelsen att modernisera bröstcancerscreeningen.

Förslaget i korthet:

- Ge Socialstyrelsen i uppdrag att modernisera screeningprogrammen.
- Gör en prövning av flexibla åldersgränser och riskbaserade modeller.
- Utveckla och testa AI-baserade metoder inom ordinarie program.
- Se över hur registerdata och modelleringar kan användas istället för att vänta på studier med långa uppföljningstider eftersom sådana studier saknas i dag när man tittar på frågan om höjd åldersgräns.

Många kvinnor över 74 år har fortsatt risk att utveckla bröstcancer, samtidigt som de själva måste betala om de vill fortsätta gå på mammografiundersökningar. Det skapar ojämlikhet och riskerar att cancer upptäcks i ett senare skede. Därför bör bröstcancerscreeningen anpassas efter varje kvinnas individuella risk, inte bara efter ålder. Vi lever längre och friskare högre upp i åldrarna. För många är 74 ingen ”ålder” längre. Ändå är det då kvinnor stryks från mammografiprogrammet, trots att vi vet att vissa kvinnor kan ha en fortsatt risk att utveckla bröstcancer även senare i livet, säger Ulrika Årehed Kågström, generalsekreterare Cancerfonden.

En fjärdedel upptäcks utanför screeningprogrammet

I dag diagnostiseras ungefär vart fjärde bröstcancerfall bland kvinnor som är utanför det organiserade screeningprogrammet, alltså bland dem som är över 74 år. Andelen väntas öka i takt med att befolkningen blir äldre.

Det är snart tre år sedan Socialstyrelsen senast tog ställning till nuvarande åldersgränser för screening. Sedan dess har både diagnostiken och forskningen tagit stora steg framåt. Därför är dags att se över åldersgränserna igen.

Sverige har ett av världens bästa screeningprogram och Socialstyrelsen har gedigna processer för att utvärdera programmen. Men det är nu snart tre år sedan de tog ställning till de senaste åldersgränserna. Under den tiden har teknikens utveckling gått i en rasande fart och öppnat upp för nya möjligheter där fler liv kan räddas, vi ser därför att det finns anledning att se över programmet på nytt, så att ingen med kvarstående risk att utveckla cancer ska behöva fasas ut ur screeningprogrammet, säger Ulrika Årehed Kågström.

Socialstyrelsens föreskrifter anger vad regionerna minst ska erbjuda men det finns inget som hindrar att regioner tar ett större ansvar för äldre kvinnor redan i dag.

Riskbedömning vid sista kallelsen kan minska ojämlikheten

Ett konkret förslag är att införa en riskbedömning när kvinnor kallas till sin sista mammografi vid 74 års ålder. De som bedöms ha fortsatt hög risk skulle då kunna fortsätta kallas till screening, medan de med låg risk inte behöver göra det.

I dag måste kvinnor som vill fortsätta med mammografi själva stå för kostnaden om de inte själva känner en förändring i bröstet. En riskbaserad modell skulle kunna göra screeningen mer träffsäker och jämlik.

Det skulle bidra till att fler cancerfall upptäcks tidigare och samtidigt minska oro bland äldre kvinnor som vill fortsätta gå på mammografi.

Forskningen möjliggör mer träffsäkra bedömningar

Utvecklingen inom diagnostik och teknik går nu snabbt. Tack vare forskningen finns i dag metoder för att bedöma en kvinnas individuella risk för bröstcancer. Det handlar bland annat om AI-baserad bildanalys och nya sätt att tolka täta bröstvävnader, som kan dölja tumörer vid vanlig mammografi.

– Det som har hänt nu är otroligt spännande, att man bara genom att AI analyserar själva mammografibilden bättre kan förutsäga risk än med de klassiska kliniska modellerna. Det vore ett enkelt sätt börja individualisera screeningen utifrån den enskilda kvinnans risk, säger Sophia Zachrisson, röntgenläkare och professor vid Lunds universitet.

Därför bör Socialstyrelsen utreda hur riskbedömningar kan införas i det nationella screeningprogrammet.

Regeringen bör ge Socialstyrelsen uppdrag att modernisera programmen

Utöver riskbedömning vill Cancerfonden att regeringen ger Socialstyrelsen ett tydligt uppdrag att modernisera hur screeningprogram bedöms och uppdateras.

En sådan modernisering bör inkludera både en prövning av flexibla åldersgränser och riskbaserade modeller och utveckling och test av AI-baserade metoder inom ordinarie program.

Syftet med förändringen är att fler kvinnor ska överleva sin sjukdom. Ju tidigare en bröstcancer upptäcks, desto större är chansen att botas och till att få en skonsammare behandling.

Vi vill bidra till att forskningsresultat snabbare når patienter. Att modernisera screeningprogrammen är en viktig del av det arbetet.



BOKTIPS



Jag som är kvar - Lotta Olsson

När författaren Lotta Olsson närmar sig femtio dör hennes make och stora kärlek sedan tjugo år tillbaka. Det är en händelse som släpper fram ett flöde av minnen och känslor: en del givna, som sorgen, och andra desto mer överraskande, som begäret, längtan efter erotik. Jag som är kvar är en bok som så ärligt som det bara går försöker lyssna inåt, inte skygga för några uttryck, hur främmande de än kan verka, utan lyfter fram större stycken och mindre skärvor av ett liv till förundrad beskådan.



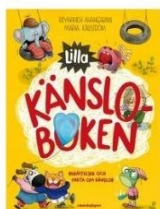
Trollet i mitt bröst - Sabine Forsblom

Hösten 2018 utkommer Sabine Forsbloms roman Betinkan och samtidigt läggs sista handen vid ett bastubygge på sommarstället. En molande smärta i sidan får henne att ställa sig framför spegeln och lyfta armarna, och då upptäcker hon en grop i sitt vänstra bröst. För att bearbeta cancerbeskedet börjar hon skriva dagbok. Genom att skriva om trollet ska det besegras. Trollet i mitt bröst är en rättfram och modig bok om en sjukdom som drabbar femtusen finländska kvinnor varje år. Det är en bok full av mörker och förtvivlan, men också av glädje och hopp.



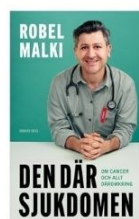
När livet vänder: en familjs berättelse - Bella Magnusson

En oundgänglig bok för dig som har cancer i släkten och fått beskedet att du är bärare av cancergenen BRCA2. Gäller både män och kvinnor. Genom kunskap kan du på ett tidigt stadium ta kontroll över ditt liv och bestämma hur du ska hantera denna kunskap. Boken tar upp både fakta och tips men också hur man känslomässigt kan hantera ett tufft budskap. Boken är lättläst samtidigt som den ger en fördjupning i ämnet.



Lilla Känsloboken - Reyhaneh Ahangaran

Äntligen en känslobok för förskoleåldern!
 Ilksa som bränner, glädje som bubblar och oro som skaver: När man är liten är känslorna starka och många, och det är inte alltid så lätt att förstå vad det är man känner. I Lilla Känsloboken får barn på ett lekfullt och tryggt sätt lära sig mer om känslor och hur man kan hantera dem. Varför blir man arg? Hur känns det när man är glad? Vad kan man göra om man känner sig orolig eller ledsen?
 I både faktaavsnitt och roliga berättelser får vi lära oss känna igen tio olika känslor, från glädje och nyfikenhet till rädsla och skam. Med färgstarka illustrationer, enkla texter och frågor som öppnar upp för samtal blir boken ett naturligt sätt att prata om känslor hemma, på förskolan eller i barngruppen.



Den där sjukdomen - Robel Malki

Här får du svar på frågor om vad cancer egentligen är, vilka behandlingar som finns och om hur livsstil och kost påverkar. Robel tar också upp myter kring sjukdomen, förklarar vad "ökad cancerrisk" egentligen betyder och ger oss även en titt in i framtidens forskning. Framför allt visar han att det finns hopp – och att kunskap är vårt bästa verktyg mot rädsla.
 Med värme, humor och medkänsla förklaras komplexa begrepp på ett sätt som både berör och stärker. Boken passar dig som själv drabbats, är anhörig – eller bara vill förstå mer om ett ämne som berör oss alla.

CANCER DANCE

Koreografen Nadja Hjorton har skapat ett solo som rör sig från det riktigt nära till det verkligt storslagna. *CANCER DANCE* är hennes egen berättelse. En maxad hyllning till livet, även när det skaver som mest.

När Nadja fyllde 40 blev hon teaterchef. Och sjuk i bröstcancer. Föreställningen tar avstamp i den tiden. I kroppen som förändras, i rädslan, i kontrollförlusten och i cellerna som löper amok. Men också i allt som fortsatte att finnas i livet: barnen, vännerna, TikTok-danserna i vardagsrummet och oväntade stunder av lycka mitt i kaoset.

CANCER DANCE är varken en snyfthistoria eller en hjältesaga. Det är föreställningen Nadja själv hade velat se när hon var sjuk. Ett solo som med dråplig humor, kroppslighet och värme vill få livet att kännas mer.

För musiken står artisten och kompositören Britta Persson. Kostymen är skapad av Daniel Åkerström Steen och scenografin av Chrisander Brun, gjord för att gestalta kroppens inre värld på ett lekfullt och surrealistiskt sätt.

Kommer till Växjö 29/11! Länk till mer info <https://www.riksteatern.se/forestillinger/cancer-dance/202611291600-139212G>





Våra aktiviteter

UNDER ROSA OKTOBER

VI STARTAR UPP ROSA MÅNAD ??? MED ATT HÄNGA UPP VÅRT BEHÅBAND OCH PYNTA MED GERILLASLÖJD UTANFÖR LASARETTET I VÄXJÖ

DEN 1/10 INSTALLERAR VI VÅR GERILLASLÖJD I LJUNGBY

VÄLKOMMEN ATT BESÖKA OSS PÅ NÅGOT AV NEDANSTÅENDE STÄLLEN



- Caféträffar på Skåres i **Växjö** 12/10 och 26/10
- Caféträff på Hembageriet i **Ljungby** 7/10
- Volvo i **Braås**: 7/10, 14/10, 21/10 och 28/10.
- **Växjö** Lakers: 3/10, 8/10, 15/10, 22/10 och 31/10
- Storgatan/Kungsgatan i **Växjö**: Lördagar i oktober kl. 10.00 - 14.00
- **Tingsryd**: Höstmarknad lördag 3/10 kl. 10.00 - 14.00.
- Tjejkväll **Ljungby** vi finns på plats på Carpe Diem 01/10 kl. 16-20
- **Ljungby** Lasarett 5/10, 6/10, 12/10, 13/10, 19/10, 20/10, 26/10, 27/10 kl. 9-12
- Snacka om Mode i **Ljungby** 22/10 kl. 18.30 - 21.00

OBS: Det kan tillkomma aktiviteter på ställen som inte är klara med datum ännu och det annonserar vi om på Facebook och Instagram

Aktiviteter i Växjö

Cafeträffar på Skåres i Växjö

Varannan måndag mellan 14-16

Måndagar : 31/8, 14/9, 28/9, 12/10, 26/10, 9/11 och 23/11. Både för medlemmar och för Dig som vill veta mer om oss i Bröstcancerföreningen. Vi försöker dela med oss av erfarenhet och så pratar vi och fikar. Att träffas och prata en stund kan vara värdefullt när livet är eller har varit fyllt av tankar kring en cancerdiagnos.

Köp vad Du vill och betala själv, ingen föranmälan.

Hantverkscafé

Till våren fortsätter vi våra träffar med hantverk som stickning, virkning eller annat som du önskar pyssla med. Det viktigaste är att vi träffas.

Vi fortsätter med varannan onsdag.

Onsdagar: 26/8, 9/9, 23/9, 4/11, 18/11 och 2/12 kl.13.30 - 16.00

Lokal: Sensus Norrgatan 15, Växjö

Ledare Kicki Gjörlöf Jönsson



40-års festen.

Vi firar Bröstcancerföreningen Kronobergs 40 år av gemenskap, stöd, engagemang och hopp tillsammans på Kök 11 på Honnörsgatan 15 i Växjö. Det blir en tre-rätters meny och om du vill går det bra att beställa vin till maten. Meddela eventuella allergier.

Underhållningen står det populära 60-tals-bandet Crossfires för.

Medlemmar betalar 200 kr. Icke medlemmar betalar 300 kr.

Sista anmälningsdag 21/8 till kronoberg@brostcancerforbundet.se

Betalning via Swish: 123 082 66 36

Eller via Bg: 5778-0017, skriv Ditt namn i meddelandet

Aktiviteter i Ljungby

Vattengymnastik på Ljungby sjukhus

Start tisdagen den 15 september 18.15-19.00

Det blir vid 10 tillfällen och kostar 600 kr

Anmälan till vår mail och betalning till bg eller swish

Anmälan senast den 6 september.

Mer information lämnas av Eva Tvede som är ”ny” kursledare, mobil :073-092 41 76

Snacka om mode—Ljunggården

torsdagen den 22 okt kl 18.30

Det serveras kaffe&fralla Pris : 70 kr/pers

Det kommer bli en kväll med mycket prat och vi kommer att få se några modeller visa upp höstens nyheter.

Carpe Diem kommer att visa höstmode och skor och Camilla berättar om trender och material

Feminett kommer att visa underkläder, baddräkter, sovplagg och andra sköna kläder att ha på sig när man är hemma. Maria kommer att berätta och vi får se mycket fint från butiken i Bolmstad

Eurosko kommer att berätta om höstens och vinterns skor. Vi kommer dessutom att få många tips på produkter som säljs i butiken om man har ”problemfötter” Ewa har också många tips på hur vi ska sköta våra skor för att de ska hålla längre. Anmälan senast 18 okt.

Adventsmys med BM Trädgård på Ljunggården

Torsdagen den 19 november kl 18.00

Det serveras kaffe & fralla—pris 70 kr/pers

Bodil och Micke ger oss tisp och visar hur vi skapar fina adventsarrangemang. Det finns möjlighet att köpa kransar och annat fint som de tar med från butiken. Lotterier med fina vinster.

Anmälan senast 15 november

Cafeträffar på Lilla Hembageriet i Ljungby

Kom på cafeträff för att möta andra medlemmar och ta en fika tillsammans. Köp det Du vill ha och betala själv, ingen föranmälan. Du behöver inte vara medlem för att komma, kom så berättar vi mer om vår förening. Nu flyttar vi till första onsdagen i månaden okt-dec.

Onsdagen 7/10, 4/11 och 2/12 mellan 16-18

**Du anmäler Dig genom att betala till swish eller bankgiro, se framsidan
Skriv Ditt namn i meddelandet**