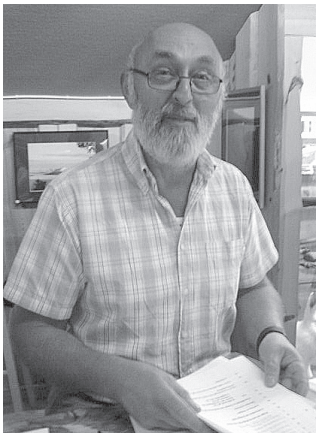
Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 1 2019

CANCERFÖRENINGEN CFGL GÄVLEBORG

Besöksadress: Norra Kungsgatan 29, Gävle. Tel. 026-66 08 40. Plusgiro: 90 14 07-7

Ordförande har ordet



Tommy Edbom

Hej på er, är det våren som kommit, fåglarna spelar och sjunger, man blir så glad.

Nu har vi bytt lokal, och jag tror att det blir jättebra detta, både handarbetsgruppen och promenadgruppen utgår nu från den nya lokalen. Vi har hunnit med ett medlemsmöte där redan, med god underhållning och en god soppa som Astrid hade gjort.

Välkommen in till kansliet och hälsa på.

Tommy Edbom Ordförande

Gör det som gör dig lycklig.
Var med dem som får dig att le.
Skratta lika mycket som du andas.
Älska så länge du lever.

HEDRA MINNET AV EN AVLIDEN

SKÄNK EN MINNESGÅVA

PG 90 14 07 – 7 BG 901 – 4077

Cancerföreningen Gävleborg

Besöksadress:
Norra Kungsgatan 29
803 23 Gävle

Telefon: 026-66 08 40

Plusgiro: 90 14 07-7
Bankgiro:901-4077
Swishnummer: 1239014077

Ansvarig utgivare: Tommy Edbom

E-mail: cfgl@cancerforeningen.se
Hemsida: www.cancerforeningen.se

Original: Trycktrean AB
Tryck: www.trycktrean.se

Annonsansvarig: Tommy Edbom

Medlemsavgift:
150 kr enskild medlem
250 kr familjemedlemskap

Minnesgåvor:
Hedra en avliden närstående med en gåva. Vi sänder ett minnesblad till begravningen med er sista hälsning.

Styrelse

Ordförande	Tommy Edbom 070-225 88 18
Vice ordf	Astrid Forslund
Kassör	Gunilla Svedlund
Sekreterare	Barbro Olshage
Ledamot	Gunilla Silver
Ersättare	Signhild Vikström
Ersättare	Ann-Kristin Norling
Revisor	Jan Wikegård
Revisor ersättare	Laila Brodén
Godkänd Revisor	Karin Bäckström Grant Thornton
Valberedning	Vakant

Hälsning från kansliet

Gunilla Svedlund

Nu är jul och nyårshelgerna äntligen över denna för gång, ljuset är på väg tillbaka och snart är det vår. Det har blivit några förändringar sen höstsäsongen och vi får hoppas att ni har förståelse för bytet av lokal för medlemsmötena. Jag har ofta skrivit om hur trevligt vi har det på våra möten och resor, tydligen är det några som stört sig på detta och därför var vi tvungna att byta lokal.

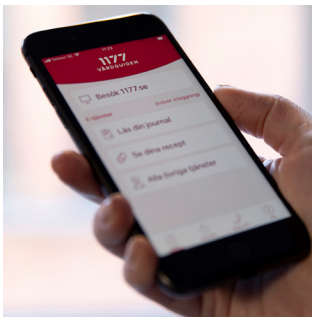
Det har varit väldigt få som kommit på onsdagarna hittills, så därför har vi även bytt lokal och ställe där vi träffas för promenader (se sid 3). Vi hoppas att det då kommer flera och att vi slipper lägga ner denna verksamhet till hösten.

Vi har årsmöte i maj och då är det så illa att vi har några som avgår ur styrelsen. Nu är det kris, utan styrelse kan inte föreningen överleva. Vi hoppas naturligtvis att några vill engagera sig, hör av er om ni är intresserad eller kom med namnförslag på någon som kan tänkas vara intresserad.

Gunilla Svedlund Kanslist

Nu finns 1177 Vårdguiden som app

I appen kan du läsa texter på 1177.se, ringa 1177 samt snabbt och enkelt logga in på 1177.se för att till exempel se din läkemedelsinformation eller läsa din journal.



1177 Vårdguidens app Med appen kan du nå 1177.se snabbt och enkelt i mobilen. Appen består av en genväg till 1177.se, en knapp för att ringa telefonnummer 1177 samt en genväg för att logga in och använda e-tjänsterna på 1177.se. För att kunna logga in på 1177.se genom appen behöver du använda mobilt bank-id.

Du kan också lägga till sidor från 1177.se som du vill komma åt snabbt som favoriter, skapa genvägar till mottagningar du besöker ofta eller till e-tjänster som du använder ofta.

Appen har tagits fram i ett samarbete mellan Inera och Region Stockholm och kommer att utvecklas löpande.

Appen kan laddas ner där appar finns.

Källa: 1177.se

Medlemsmöten inklusive underhållning

Medlemsmötet den 4 oktober hölls även det i den nya lokalen hos ABF i Gävle. Denna gång underhölls vi av konsertpianisten Christer Öberg från Härnösand. Han tog med oss på en resa i musikens värld. Han berättade, spelade piano och sjöng. Vi fick lyssna på många olika genrer som klassiskt, boogie-woggie mm. Han var mycket proffsig och bra. I pausen serverades fika med smörgås som vanligt, och lotterna såldes i rekordfart i det numera så populära lotteriet. Säsongens sista medlemsmöte hölls 8 november. Trots vintertid och därmed mörka kvällar var det många som kom till mötet. Underhållning är populärt och denna gång fick vi lyssna till Putte & Gunnar. Dragspel spelade Gunnar och Putte spelade gitarr, sjöng och berättade historier. De var faktiskt jättebra, vi kommer nog att anlita dem igen, då får ni passa på och komma för att lyssna.

Text: Gunilla Svedlund

HANDARBETE & FIKA

OJÄMNA VECKOR

träffas vi hos Träffpunkten Kaplansgatan 10 kl 13-15

Vi handarbetar, pysslar, löser korsord, fikar och samtalar om allt möjligt.

PROSTATACANCER-GRUPP

Män som träffas en gång per månad kl 13-15 på något café och samtalar om allt möjligt.

PROMENAD & FIKA

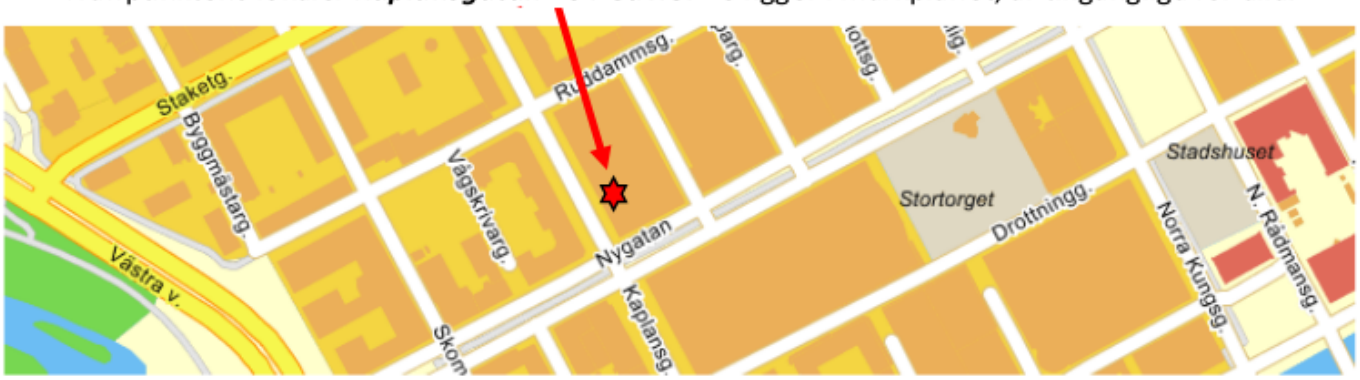
JÄMNA VECKOR

träffas vi hos Träffpunkten Kaplansgatan 10 kl 13

Vi tar en kort och långsam promenad och avslutar med en gemensam fika.

CANCERFÖRENINGEN GÄVLEBORGS NYA LOKAL FÖR MEDLEMSMÖTEN

Från och med medlemsmötet den 7 februari kommer alla medlemsmöten att hållas i Träffpunktens lokaler ***Kaplansgatan 10 i Gävle***. De ligger i markplanet, är tillgängliga för alla.



Julbordet 2018

Det blev så lyckat förra året då vi åt julbord hos Trebo Brygga i Sandviken, så även detta år bokade vi julbordet för medlemmarna hos dem. Vi bokade även en buss som körde oss dit så den trivsamma gemenskapen fanns redan när alla kom in till julbordet. Trebo Brygga har byggts om under året vilket möjliggjorde att vi alla fick plats vid ett dukat långbord. Det mycket välsmakande julrätterna fanns i år i ett eget rum vilket gjorde att allt flöt på ett helt annat sätt än förra året. Lotteriets vinster var även i år många och matiga, förutom bland annat ljus, servetter, julblomma och smycken. Det blev lyckat även detta år och vi for hem mycket uppsluppna, mätta och belåtna.

Text och foto: Gunilla Svedlund

Cancertumörer kräver speciellt blodflöde

Cancer bildar nya tumörer enbart där blodflödet passar dem. Den nya kunskapen kan ge oss mediciner som förhindrar att cancern sprider sig. Nya försök som gjorts av forskare vid Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale i Frankrike visar att cancern är beroende av blodflödet i kärlet för att kunna sprida sig. Enligt forskargruppen, som följde cancerspridningen i okläckta ägg av sebrafisk, krävs det en speciell blodgenomströmning för att det ska uppkomma metastaser.

Lagom ström sprider sjukdom

I de stora kärlen flöt blodet med upp till 2500 mikrometer i sekunden, och där var strömmen för stark för att cancercellen skulle kunna sätta sig fast, medan den i mindre blodkärl var för svag för att cellerna i kärlväggen skulle omsluta cancercellen. Endast i blodkärl med en måttlig genomströmning av 400-600 mikrometer per sekund kunde cancercellen sätta sig fast och släppas genom väggen.

Ny kunskap ska ge ny medicin

Forskarna har senare bekräftat resultaten i studier av hur metastaser vanligtvis bildas i hjärnan på möss och hos människa. De hoppas nu att den nya kunskapen kan ge oss nya läkemedel som riktar sig mot cellerna i kärlväggen. Om de kan påverkas så att de inte omsluter cancercellerna, kan dessa inte få fotfäste och bilda nya tumörer.

Källa: Illustrerad vetenskap

Varför får man ett blåmärke?

Hur uppstår den blå och gula färgen på huden när vi slår oss? Gemensamt för alla slags blåmärken är att det slag som vi fått har skadat hudens små blodkärl. När blodkärlen går sönder tränger blodets röda blodkroppar ut i den omgivande vävnaden. Syre får blodet att byta färg. Till en början är blodet i blåmärket rött, eftersom det är syrsatt, när det lämnar de skadade blodkärlen. Efter ett tag förlorar emellertid det läckande blodet syre och då skiftar det färg så att det ser mer blått eller rent av svart ut. De skadade blodcellerna dör så småningom och då gör de friska så kallade makrofagcellerna entré. Makrofagcellerna kommer enkelt uttryckt för att städa. De avlägsnar de döda cellerna genom att bryta ner dem. Nedbrytningen gör att de döda cellerna får en mer gulaktig färg, och så småningom försvinner blåmärket helt och hållet.

Källa: Illustrerad vetenskap

Laxfyllda spättarullar

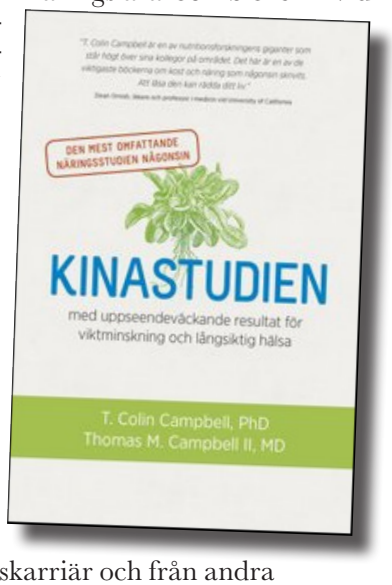
10 - 12 st spättafiléer (ca 600 g)
6 tunna skivor rökt lax (ca 150 g)
1/2 tsk salt
1 krm vitpeppar
1 dl vitt vin
2 dl vispgrädde
1 tsk potatismjöl
1 dl riven lagrad ost
1 tsk fransk senap
1/2 dl hackad gräslök
2 hackade vitlöksklyftor

Sätt ugnen på 225 °C.
Lägg ut fiskfiléerna på ett skärbräde.
Lägg en halv laxskiva på varje filé.
Rulla ihop och lägg dem i en ugnssäker form.
Salta och peppra lätt.
Blanda vin, grädde, potatismjöl, ost, senap, gräslök och ev vitlök.
Häll såsen över fisken.
Gratinera i mitten av ugnen 15-20 minuter.

Boktips! Kinastudien

Kinastudien har sålts i över en miljon exemplar och anses vara en av de viktigaste böckerna om hälsa och näring någonsin. Den har väckt ett enormt intresse för växtbaserad kost över hela världen, inte minst i USA där den släpptes först.

Titeln Kinastudien syftar på världens mest omfattande näringsstudie som leddes av bokens författare Colin Campbell, professor emeritus i näringslära och biokemi vid Cornell University. I studien jämfördes olika kostvanor med förekomsten av olika sjukdomar på den kinesiska landsbygden. Från början var Campbell helt övertygad om det animaliska proteinets förträfflighet, men blev tvungen att ifrågasätta hälsovärdet allt eftersom det ena överraskande forskningsresultatet efter det andra framkom under studiens gång.



I boken presenteras även många andra resultat, både från Campbells egen femtioåriga forskningskarriär och från andra forskare, som visar att, hur och varför vår västerländska standardkost med mycket kött och raffinerade livsmedel är den främsta orsaken till epidemin av diabetes, hjärt-kärlsjukdom, cancer och många kroniska sjukdomar.

Kinastudien skingrar en lång rad hälsomyter och lägger fram de vetenskapliga bevisen för ett hoppfullt budskap: med en växtbaserad kost kan vi lägga grunden till god hälsa och stoppa eller minska risken för de flesta kroniska sjukdomar.

Det här är en bok för alla som vill förstå sambanden mellan kost och sjukdom, och som inspirerar läsaren till att själv ta kontrollen över sin hälsa.

Avrådan från att sola solarium

Från och med den 1 september 2018 är det inte tillåtet att låta personer under 18 år sola i kosmetiskt solarium. Detta framgår av 7 kap. 6 och 7 §§ strålskyddslagen (2018:396). Det finns ett tydligt samband mellan solariesolande i unga år och hudcancer. Från och med juli 2009 tillhör alla former av UV-strålning och användning av solarier den högsta riskkategorin för cancer (klass 1). Beslutet togs av Världshälsoorganisationens (WHO:s) forskningsorgan för cancer, International Agency for Research on Cancer (IARC). IARC gjorde klassificeringen efter att de hade sammanställt all forskning om solarier och hudcancer. Forskningen visade att det finns ett samband mellan solarieanvändning och hudcancerformerna malignt melanom och skivepitelcancer. I Sverige är det ungefär fyra av tio tonåringar och unga vuxna som solar solarium. Bland dem är strålskador i form av hudrodnad med smärtande solsveda inte ovanliga. Strålsäkerhetsmyndigheten har tagit fram särskilda regler för solarier. Bland annat får solarier inte ha en högre styrka än tropisk sol. Det betyder dubbelt så stark sol jämfört med svensk sommarsol och motsvarar UV-index 12. Vid en sådan styrka kan en ljushyad person bränna sig redan efter 10–15 minuter.

Strålsäkerhetsmyndigheten avråder generellt från att sola solarium. Det gäller i synnerhet barn och ungdomar under 18 år, personer med ljus och känslig hud samt den som har många eller stora födelsemärken.

Strålsäkerhetsmyndighetens affisch med råd vid solariesolning ska finnas intill varje solariebädd. Råden följer rekommendationer från Världshälsoorganisationen (WHO) och en europeisk standard för säkrare användning av solarier.

Några råd om du trots allt solar i solarium:

- Anpassa tiden i solariet efter din hudtyp och hur solkänslig du är. Överskrid inte den rekommenderade soltiden!
- Var noga med att följa det solningsschema eller den bruksanvisning som ska finnas tillgänglig vid solariet.
- Använd inte solarium om du har solat ute i solen samma dag eller om det har gått mindre än två dygn sedan du senast solade.
- Sola inte mer än fem minuter första gången.
- Sola aldrig så att huden blir röd efteråt.
- Sola inte i solarium i förebyggande syfte inför en utlandsresa. Det ger inte ett säkert skydd mot skador från solen.
- Sök läkare om dina födelsemärken börjar klia, blöda, förändras eller växa.

Källa: Strålsäkerhetsmyndigheten

Varför ser blodkärl blå ut när blod är rött?

När man blöder är blodet alltid rött. Hur kan det komma sig att blodådror oftast ser blå ut? Dina blodkärl ser blåa ut även om blodet är rött eftersom ljusets våglängder reflekteras och absorberas olika på din hud. Alla färger vi ser är ett resultat av ljusets våglängder som reflekteras tillbaka till våra ögon. Ljus är en kombination av alla färgerna med deras respektive våglängd - rött och blått ljus har exempelvis olika våglängder. När ljus träffar ett material absorberas en viss del av ljuset medan andra delar reflekteras tillbaka till våra ögon. Blått ljus tränger inte igenom huden lika djupt som rött ljus gör. Därför kommer de blodkärl som ligger nära hudens yta reflektera blått ljus tillbaka till ögat.

Syre ger blodet en ljus röd färg

Blod har en mängd olika funktioner, men en av de viktigaste är att transportera syre i kroppen. Det är mängden syre i blodet som bestämmer färgen på blodet. Blodet syresätts i lungorna. Det äger rum i de röda blodkropparna i det järnhaltiga transportproteinet hemoglobin som binder syre.

När hemoglobinet är mättat med syre får blodet en klar röd färg.

Hjärtat pumpar blodet från lungorna, genom artärerna och ut i kroppens vävnad. När syret lämnats på sin destination förlorar hemoglobinet sin färg och blodet blir mörkt. På sin väg tillbaka till lungorna färdas det syrefattiga, mörkröda blodet genom venerna.

Blodprov är mörkröda

Om du brukar donera blod eller om du nyligen tagit ett blodprov har du kanske koll på blodets ”riktiga” färg. När blod tappas från en ven och åker genom en slang ned i en påse eller till ett provrör tillsätts inget syre på vägen och därför behåller blodet sin mörkröda färg.

Källa: Illustrerad vetenskap

– Vad heter det när man ligger på varandra? sa den lille gossen fundersamt.

Skolfröken andades djupt och försökte reda ut begreppet med blommor och bin. Men gossen verkade måttligt intresserad. Nästa dag kom han till skolan mycket nöjd.

– Nu har jag tagit reda på vad det heter. Det är våningssäng!

Följ oss på Twitter och Facebook!

Dator var bättre än experter på att bedöma risk för cervixcancer

Forskarna har skapat en algoritm som baseras på 60 000 bilder av vävnader i livmoderhalsar. I en ny amerikansk studie upptäcktes fler förstadier till livmoderhalscancer med hjälp av artificiell intelligens än när experter inom cytologi bedömde samma bildmaterial. Studien publiceras i den vetenskapliga tidskriften Journal of the National Cancer Institute. Forskarna har skapat en algoritm som baseras på 60 000 bilder av vävnader i livmoderhalsar. När datorprogrammet genom artificiell intelligens hade lärt sig att tolka bilderna identifierades hela 91 procent av alla förstadier eller redan etablerade cancrar.

Lång uppföljning

Cervixbilderna var tagna på 9 400 kvinnor i Costa Rica som mellan åren 1993 och 2000 deltog i screeningprogram. De följdes upp under en längre period, upp till 18 år. För att lära datorprogrammet att tolka cervixvävnader och dysplasier togs bilder av kvinnornas livmödrar med hjälp av ett spekulum, en lampa och en digitalkamera (cervicography).

Sämre än datorn

När samma bildmaterial granskades av experter på livmoderhalscancer identifierades endast 69 procent av fallen. Med konventionell cytologi hittades något fler, 71 procent. Enligt forskarna kan metoden bli användbar i länder där tillgången till förebyggande screeningprogram mot livmoderhalscancer är begränsad.

Källa: Vård i fokus

Händig man sökes

av Jöns Hellsing

London, augusti 1985 En platsannons med rubriken ”Händig man sökes” lockar tjugoåttaårige John och hans författardrömmar till den skotska övärlden. Stugan vid havet är en perfekt miljö för hans skrivande tills han möter sin hyresvärd: lordens svenska hustru Anna. Förförd av ladyn dras John in i lekar som till slut får hela ön att hålla andan. Inte minst pubägarinnan Heather MacDonald som börjat tro att John är miraklet hon hoppats på ... Jöns Hellsings debutroman är ett charmigt feelgood-äventyr om en ung man som på kurviga vägar hittar hem i livet. Boken är första delen i Hope Island-trilogin som utspelar sig när Storbritannien styrs med järnhand av Margaret Thatcher. En underhållande och rolig roman.

7 effektiva knep: Så somnar du fortare

Sömnlöshet är inte enbart frustrerande – det kan också vara skadligt för din hälsa. Vi har rotat runt i vetenskapens arkiv och hittat sju effektiva knep som gör att du somnar fortare. Långa nätter, då du vrider och vänder dig i sängen, medan tankarna far hit och dit, och du frustrerat stirrar på siffrorna på väckarklockan. Sömnbesvär är ett stort problem för många runt om i världen och kan försvåra vardagen under korta eller långa perioder av livet. Förutom de uppenbara konsekvenserna, som mindre energi och ökad trötthetskänsla, kan brist på sömn vara direkt skadligt för din hälsa och öka risken för en lång rad sjukdomar, som typ 2-diabetes och övervikt. Enligt vetenskapen finns det dock flera saker du snabbt och lätt kan göra för att slippa stökandet på nätterna och somna fortare. Vi har samlat sju effektiva knep från vetenskapens arkiv.

1. Tvinga dig själv att vara vaken

Det kan låta som en paradox, men det sägs stämma. Omvänd psykologi kan också ha en gynnsam effekt, när det kommer till trötthetskänsla. Det visar en mindre undersökning vid University of Glasgow i Skottland, då försöksdeltagarna delades upp i två lag och fick lägga sig i varsin säng. Ena lagets deltagare ombads att hålla sig vakna – det andra lagets deltagare fick besked om att somna. Forskarna fann att de deltagare som var tvungna att hålla ögonen öppna somnade fortare och dessutom var mindre ängsliga inför uppgiften.

2. Håll sovrummet svalt

När du somnar sjunker din kroppstemperatur en smula, vilket enligt Harvard Medical School, kan bidra till att få fart på sömnhormonerna. Faktum är att experter anser att den sömnvänligaste temperaturen ligger någonstans mellan 15 och 19 grader.

3. Behåll strumporna på

Att få lov att ta av sig strumporna efter en lång dags arbete kan vara en fantastisk känsla. Det finns dock tecken på att det är gynnsamt att ta med dem under täcket. En schweizisk undersökning, som publicerats i tidskriften Nature, visar att varma fötter och händer kan göra det lättare att somna snabbt. I undersökningen placerades en varmvattenflaska i fotänden av deltagarnas säng, vilket utvidgade blodkärlen i hudens ytliga lager och snabbade på den temperatursänkning som är kompis med sömnhormonet melatonin.

4. Använd ”4,7,8-metoden”

Den bästsäljande författaren Andrew Weil, som har en doktorsgrad från Harvarduniversitetet, har kommit på en andningsövning som kallas ”4,7,8-metoden”, och som blivit berömd för att kunna skicka vem som helst till drömmarnas land med expressfart. Övningen påstås förklara för kroppen att det är sovdags och hjälpa utövaren att somna på mindre än en minut.

Innan du inleder övningen ska du placera din tungspets precis där tandköttet möter framtänderna. Där ska tungan befinna sig under hela övningen. Metoden går sedan ut på att du andas in genom näsan i fyra sekunder, därefter håller andan i sju sekunder och sedan blåser ut luften genom munnen i åtta sekunder. Denna process upprepas fyra gånger.

5. Fyll sovrummet med lavendel

Lavendel kan skapa en härlig doft i hemmet. Inte nog med det – lavendel kan även förbättra din sömn. En studie från 2005 utförd av forskare vid Wesleyan University i USA visade att deltagare som luktade på lavendelolja tre gånger i två minuter med tio minuters mellanrum fick bättre djupsömn och kände sig mer energiska morgonen därpå.

6. Tänk på din favoritplats

I stället för att räkna får kan det vara en god idé att föreställa sig en plats, som får dig att känna dig glad och lugn. Det kan nämligen hjälpa dig att glömma de bekymmer och de tankar som bromsar din sömnprocess. I en studie vid Oxford University somnade försöksdeltagare med sömnbesvär 20 minuter fortare, om de ombads att föreställa sig behagliga och avkopplande omgivningar, till exempel en strand eller ett vattenfall.

7. Lyssna på musik innan du går och lägger dig

Lugn och ro förknippas ofta med bättre sömn och snabbare insomning. Det stämmer inte nödvändigtvis. Undersökningar har visat att klassisk musik, eller annan musik med en långsam rytm på mellan 60 och 80 slag i minuten, kan vyssja dig till sömns fortare. I en studie från 2008 upplevde studerande i åldrar mellan 19 och 28 år, som lyssnade till klassisk musik i 45 minuter innan de gick och lade sig, en markant förbättrad sömnkvalitet. Dessutom visade det sig att den klassiska musiken minskade eventuella depressionssymptom.

Källa: Illustrerad Vetenskap

ATT GE EN MINNESGÅVA

Är ett fint sätt att hedra minnet av en avliden.

Vi skickar ett minnesblad med Er personliga hälsning.
Gåvosumman är valfri och anges inte i minnesbladet.

Vår verksamhet är att aktivt hjälpa cancersjuka
och dess anhöriga med personligt stöd och gemenskap.

Tack för DITT stöd!
Swishnummer: 1239014077

B PP Sverige, Port Payé

Cancerföreningen Gävleborg

CANCERFÖRENINGEN CFGL GÄVLEBORG

Cancerföreningen Gävleborg är en fristående, helt ideell förening som verkar för de cancersjuka och dess anhöriga. De medel vi får in i föreningen går till den verksamhet och de aktiviteter som beskrivs nedan. Våra insamlingskonto PG 901407-7 och BG 901-4077 kontrolleras av statliga Stiftelsen För Insamlingskontroll och är en garanti för att de pengar vi får in går till rätt ändamål.

Det här är Cancerföreningen Gävleborgs verksamhet i korthet:

- Personligt stöd och hjälp till cancerdrabbade och anhöriga
- Verkar för social trygghet och gemenskap
- Samtalsgrupper och aktivitetsgrupper
- Medlemsmöten varje månad med föreläsare eller underhållning
- En medlemstidning ges ut tre gånger per år
- Resor och utflykter arrangeras för föreningens medlemmar
- Bistår medlemmar med ekonomiskt bidrag för rehabilitering

Vi är otroligt tacksamma för de ekonomiska bidrag vi får genom gåvor, donationer och medlemskap. Dessa gör att vi kan fortsätta vår verksamhet – att vi kan fortsätta hjälpa!

Mer information finns att få på föreningens kansli:

Norra Kungsgatan 29, 803 23 Gävle
Öppettider: måndag – torsdag 9.00 – 15.00 fredag 9.00 – 13.00
(lunchstängt 11.15 – 12.00)

Telefon: 026-66 08 40 eller e-mail: cfgl@cancerforeningen.se

Varmt välkommen till Cancerföreningen Gävleborg!