Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 1 2020

CANCERFÖRENINGEN CFGL GÄVLEBORG

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

Hälsning från ordföranden

Lars Johansson

Hej alla medlemmar.

Nu går vi in i ett nytt årtionde, nog har det gått fort sen millennieskiftet, spännande och se vad som kommer att ske under detta årtionde. Det som lyfts fram är den forskning som skett inom området AI ”artifisell intelligens” hur mycket av den forskningen kommer att bli till gagn för mänskligheten det är något att fundera över i vardagen.

Det som man kan reflektera över är den massmediala rapporteringen som vi får ta del av idag som sker runt omkring i landet givetvis är det oacceptabelt med den ohejdade kriminaliteten som drabbar enskilda personer i olika omfattningar. Men trots det dystra i samhället måste det dagligen finnas många positiva händelser som gör att vårt samhälle fungerar men det rapporteras sällan eller aldrg om.

Nu blickar vi fram mot ett nytt verksamhetsår styrelsen har planerat in verksamheter för våren som förhoppningsvis kan locka någon att delta.

Må väl allesammans, vi ses.
Lars Johansson
ordförande.

Hälsning från kansliet

Gunilla Svedlund

Åren går, och jag märker att åren går fortare ju äldre man blir. Vet inte var 2019 tog vägen, men jag vet att vi hann med att göra en massa roliga och intressanta saker. Vi har haft en planering för vårsäsongen och 2020 kommer inte att bli tråkigare.
Föreningen har inlett ett samarbete med Vuxenskolan vilket innebär att vi får låna lokaler, starta upp cirklar och kurser. I Gävle har vi sedan hösten 2019 en pågående makramécirkel med 10 deltagare, och det ger så mycket harmoni att träffas för att knyta trådar, prata och fika. Vill du att vi ska starta upp en ny cirkel eller kurs? Hör av dig till kansliet med förslag så försöker vi ordna det, nu finns det alla möjligheter till det.

Gunilla Svedlund Kanslist

MEDLEMSMÖTET I APRIL

Datumet för medlemsmötet är ändrat och det nya datumet är

16 APRIL

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.

Styrelsen 2019

Ordförande	Lars Johansson
Vice ordf	Astrid Forslund
Kassör	Gunilla Svedlund
Sekreterare	Barbro Olshage
Ledamot	Gunilla Silver
Ersättare	Signhild Vikström
Ersättare	Laila Brodén
Revisor	Jan Wikegård
Revisor ersättare	Vakant
Auktoriserad revisor	Karin Bäckström
Valberedning	Vakant

EKONOMISKA BIDRAG ATT SÖKA

Årsmötet har beslutat att ändra inriktningen för vilka ekonomiska bidrag som kan ansökas och beviljas till en medlem i föreningen.

- **Mediciner**
- **Fördyrade levnadskostnader**
- **Gratis medlemsresor**
- **Färdtjänst till medlemsmöten**
- **Avgift för patienttelefon vid sjukhusvistelse**
- **Friskvård**
- **Kosttillskott**
- **Specialbehå vid bröstcancer**

Ansökan finns att få på kansliet och det är styrelsen som tar beslut om ansökan ska beviljas eller inte.

Medlemsmöte med kalabalik

Medlemsmötet som hölls den 7 november började kaotiskt! Larmet gick när vi kom till lokalen och inga smörgåsar hade vi kommit ihåg att beställa. Det blev till att få tyst på larmet och hindra utryckningen samt att börja bre smörgåsar och brygga kaffe och duka. Samtidigt började medlemmarna att komma, inträde ville de betala och lotter samt rosaband produkter köpa och vi var inte många nog för att klara upp situationen på ett bra sätt, det blev väldigt stressigt. Anna Mähler från Konsument Gästrikland kom också, hon behövde få datorn uppkopplad mot en projektor och en filmduk uppmonterad samtidigt som vi försökte få mikrofonen att fungera. Puh!! Det blev en trevlig kväll till slut som vanligt!

Anna Mähler inledde kvällens möte med en intressant information om sitt arbete med att hjälpa medborgare med råd och hjälp i frågor som rör konsumentlagstiftningen.

- Handlare har inte skyldighet att erbjuda öppet köp.
- Enligt konsumentlagen har man rätt att reklamera en vara i 3 år.
- Ångerrätten gäller i 14 dagar vid köp på internet.
- En reparatör har rätt att höja det avtalade priset med högst 15 %
- Begär alltid faktura och betala inte förrän varan kontrollerats.
- Vid handel på internet ska man alltid kontrollera trygghetsmärkningen som endera är ett hänglås eller en adress som börjar på https där s:et står för säkerhet.
- Öppna ett underkonto, överför själv mindre summor till detta konto som också är kopplat till betalkortet och som du använder för Internetköp. Lås kortet för köp utomlands och på Internet.
- Lämna aldrig ut kod eller använd bankid om någon ringer och begär det.
- Svensk lagstiftning gäller inte om man handlar med Kina eller USA.

Text och foto: Gunilla Svedlund

Att vinna över ensamheten

av Anna Bennich

Vi talar sällan om det, men vi är många som kan känna oss ensamma. Det kan vara en faktisk avsaknad av social samvaro eller en känsla av att inte bli sedd, förstådd och bekräftad av de människor man har runt omkring sig. Ensamhet bör beskrivas som en av vår tids folksjukdomar. Vi har skapat ett samhälle som fokuserar på individen oavsett hur det får oss att må, och inte sällan blir kostnaden stress, ensamhet och en känsla av tomhet. Samtidigt står såväl samhället som den drabbade ofta handfallna när det kommer till att åtgärda problemet. Hur gör man egentligen för att få nya vänner? Hur lever man med någon, och inte bara bredvid? Hur vågar man ta de där viktiga små stegen till en förändrad livssituation med större gemenskap?

Anna Bennich, leg psykolog och leg psykoterapeut, möter många människor som kämpar med olika former av ensamhet. Här beskriver hon tillståndets olika uttryck, orsaker och effekter. Hon lyfter fram den senaste forskningen om relationernas betydelse för vår hälsa och ger handfasta tips och strategier för hur vi kan öka och fördjupa relationerna i våra liv. Hon lyfter även frågan om allas vårt gemensamma ansvar för att se och finnas till för varandra.

ABF
Bilmetro
Din bästa bilaffär
BRÄNDA B BOCKEN
Konditori LIDO
Tält & Fest
-mycket mera än tält

Valboträff

Cancerföreningen Gävleborg har många medlemmar i Valbo och när föreningen bjöd in till en träff i Furugården så kom också väldigt många. Det var den 25 oktober på kvällen som träffen hölls och vi blev tjugo stycken som fick en trevlig kväll med fika, smörgås, lotteri och lite pianomusik. Några i styrelsen var med, och nye ordföranden Lars Johansson fick möjlighet att presentera sig och lära känna medlemmarna.

Text: Gunilla Svedlund

Hulda och Herbert
Ständiga gäster på alla möten i furugården

HEDRA MINNET AV EN AVLIDEN
SKÄNK EN MINNESGÅVA
PG 90 14 07 – 7 BG 901 – 4077

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

Följ oss på Twitter och Facebook!

Fikasugna medlemmar

Cancerföreningen Gävleborg har i höst börjat med att inbjuda till gemensam fika här och var, inte långt från Gävle.

Inbjudan skickades ut med SMS och den 25 september skulle vi fika hos Berglunds Bageri & Konditori i Kungsgården. Föreningen hade bokat en minibuss och fem medlemmar, de som anmält sig först, fick åka med den. Övriga samåkte dit i bil och vi var elva stycken som fikade i det mysiga konditoriet. Där finns gammeltidens bonader med ordspråk på väggarna och alla koppar är också från förr och de är alla olika. Vi fick en trevlig eftermiddag och på hemvägen fick de i minibussen en sightseeingtur längs med Storsjön.

Andra gången, den 23 oktober besöktes Café Samvaron i Skutskär. Vi var då åtta stycken som tog plats vid kaffebordet och fick en trevlig pratstund med gott fika. När vi fikat klart for vi ca sex kilometer söderut till Thurians Gårdsbutik. Där fanns enormt med inredningsprylar och hon var också enormt trevlig! Rekommenderar verkligen ett besök där, risken är att förköpa sig.

Text och foto: Gunilla Svedlund

Julbordet 2019

Varje år inbjuder Cancerföreningen Gävleborg sina medlemmar till att äta julbord tillsammans på någon trevlig restaurang. Denna gång åt vi julbord på Trebo brygga i Sandviken för tredje året i rad, en trevlig restaurang med mycket god mat. Ett lotteri hade vi också med många ”juliga” vinster. Vi hade ett par timmar av trevlig samvaro innan vi ”rullade” hem.

Text och foto: Gunilla Svedlund

Pengaregn över svensk cancerforskning

Cancerfondens forskningsnämnd har i år delat ut 770 miljoner kronor till svensk cancerforskning.

”Det är ett rekordbelopp och ett stort antal högkvalitativa forskningsprojekt som nu beviljas medel för att ge oss nya genombrott i kampen mot cancer”, säger Klas Kärre, ordförande i nämnden, enligt ett pressmeddelande.

Åtta lärosäten är med och delar på pengarna. Mest pengar, 267 miljoner kronor, får Karolinska institutet (KI) följt av Uppsala universitet som får 125 miljoner och Lunds universitet som får 120 miljoner. Göteborgs universitet får 70 miljoner, Umeå 41 miljoner, Linköpings universitet 14 miljoner, Stockholms universitet 10 miljoner och KTH får 8 miljoner kronor.

Pengarna kommer uteslutande från gåvor till Cancerfonden.

Källa: Dagens Medicin 2019-11-13

Första belägget för att socker får tarmtumörer att växa

För första gången har en vetenskaplig studie kunnat visa att läsk och andra söta drycker göder cancerceller, närmare bestämt i tarmen hos möss. Nästa steg är nu att undersöka om det också gäller för människor. Att dricka mycket läsk kan leda till övervikt och fetma som man vet är en riskfaktor för att drabbas av tjock- och ändtarmscancer. Nu har en grupp forskare undersökt om konsumtion av socker också direkt påverkar tillväxten av tumörer i tarmen.

Oväntat

En grupp möss blev matade med socker i form av fruktos-glukossirap, som är en vanlig ingrediens i läsk. Deras tarmtumörer växte snabbare och blev större än hos möss som fick normalkost.

– Det här är ett oväntat resultat för det är första gången man ser ett direkt samband mellan socker och tumörtillväxt, säger Roland Nilsson som är cellbiolog och cancerforskare på Karolinska institutet.

En flaska läsk om dagen

Mössen fick tre procent av sin dagliga energi från fruktos-glukossirap. För en människa motsvarar det ungefär 20 g fruktos-glukossirap, vilket är innehållet i en burk läsk, menar forskarna i studien. Men Roland Nilsson anser att man måste ta hänsyn till att möss äter väldigt mycket mer i förhållande till sin kroppsvikt än vad människor gör.

– För en person som väger 70 kg skulle det snarare motsvara sockerinnehållet i drygt 1,5 liter läsk, och en del dricker ju så mycket varje dag, säger han.

Fett som gör att tumören kan växa

Forskarna kunde visa att det finns ett enzym i tarmen som omvandlar sockerarten fruktos till en form som gör det lättare för tarmcancer-celler att tillgodogöra sig energin. Det i sin tur hjälper cancercellerna att tillverka det fett som behövs för att få tumören att växa.

Vanligt socker

Preliminära studier visar dessutom att möss matade med vanligt vitt socker ger samma resultat.

– Visserligen bygger vår forskning på möss men resultatet stärker bevisen för att socker faktiskt göder cancer, säger Lewis Cantley vid Weill Cornell Medicin i New York som är en av forskarna bakom studien.

Nu ska han undersöka om socker också bidrar till tumörtillväxt hos människor. I en ny studie ska en grupp patienter med tjock- och ändtarmscancer få äta en sockerfri och kolhydratfattig diet, utöver den vanliga behandlingen.

Varnar unga

Men redan nu vill Lewis Cantley uppmärksamma unga personer om riskerna med att dricka söta drycker om man brukar få polyper i tarmen. Polyper kan vara ett förstadium till elakartad cancer.

– De som har anlag för att få polyper i tarmen redan i unga år riskerar att polyperna växer snabbare och utvecklar tarmcancer mycket tidigare i livet än vad de annars skulle, säger han.

Studien publicerades i tidskriften Science.

Källa: SVT-Vetenskap 20190311

Närtrafik i Gävleborgs län

Närtrafiken är ett komplement till den ordinarie kollektivtrafiken.

För att kunna använda Närtrafiken behöver man inte vara boende på adressen som man ska åka till eller från, däremot måste adressen ha minst två kilometer till närmsta hållplats.

Trafiken är anropsstyrd och körs med taxi efter olika ”linjer” som alla har egna tidtabeller med cirkatider. Tidtabeller finns på X-trafiks hemsida och i X-trafiks app. Det går även att söka en resa på adressen i X-trafiks reseplanerare. Kartor över de områden som har tillgång till Närtrafik finns på hemsidan. Dessa är Ljusdal, Hudiksvall norra och södra, Nordanstig, Ovanåker, Bollnäs, Söderhamn norra och södra, Gävle norra och södra, Sandviken norra och södra, Hofors och Ockelbo.

Måndag-fredag körs två turer om dagen in mot förbestämd knutpunkt samt tre turer om dagen tillbaka från knutpunkten.

Resan bokas via Beställningscentralen på tel. 0771-49 79 39, senast två timmar innan avgång eller

via en länk på hemsidan. Om resan av någon anledning inte kommer att genomföras måste den avbokas senast en timme före utlovad hämtningstid. Om den inte avbokas kan man bli ersättningsskyldig för hela resekostnaden.

Två barn under 7 år får tas med utan kostnad och det måste anges vid bokningstillfället.

Övrigt som får tas med är normalt handbagage, t.ex. två kassar. Barnvagn får tas med och måste anges vid bokningstillfället. Vid behov av bilbarnstol/babyskydd så tar kunden själv med sig det, bilkuddar finns i taxin.

Cykel eller djur får inte tas med.

Priset för att resa med närtrafik är detsamma som ordinarie pris i linjetrafik för vuxen, 20-25 år/studerande eller 7-19 år/förmånstagare. Ledsagare betalar ordinarie pris då ledsagarbiljett inte gäller för resa med närtrafik.

Betalar man resan direkt till föraren med kontanter eller kontokort betalar man ett högre pris än om man väljer att köpa biljetten i förväg i X-trafiks app som mobilbiljett. Köper man en biljett som gäller närtrafik med byte till buss eller X-tåg blir resan en zon dyrare än ordinarie pris. Inga andra biljetter gäller vid resa med närtrafik och man har inte möjlighet att betala med reskassa ombord.

Källa: X-trafik.se

Ditt husapotek: huskurer från det egna skafferiet

av Matilda McCarthy Berg

Det finns så mycket du kan göra för att må bättre, bara med det som finns i ditt skafferi till vardags! Huvudvärk, förkylning, illamående, eksem - många av våra enkla åkommor behandlas faktiskt bäst med råvaror från det egna skafferiet, eller kanske ännu hellre från naturens skafferi! Människan har ju genom årtusenden lärt sig att använda det som naturen ger för att läka och lindra och modern forskning bekräftar ofta det som traditionen har förmedlat. Med den här boken lär du dig göra enkla och fungerande huskurer av det du har till hands hemma. Bokens bas är ett lexikon över örter, kryddor, rötter, oljor och andra råvaror som det är bra att ha i sitt husapotek, med kortfattade beskrivningar av deras egenskaper. Du kan också slå upp en rad enklare åkommor och läsa om huskurer som verkligen hjälper. Dessutom finns det faktarutor, tips och tricks för alla som helst tar naturen till hjälp!

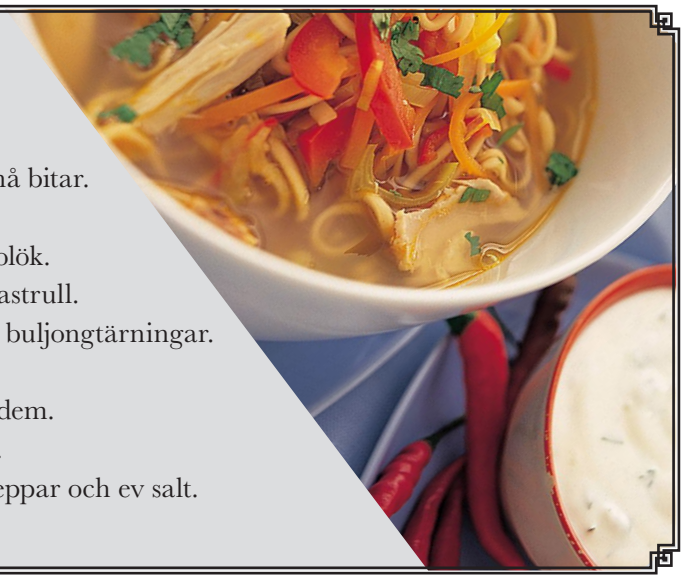
Under en stor kontroll i Uppsala så blev alla bilar stoppade.

En äldre man stannade bara nästan, så polismannen blev tvungen att springa vid sidan av bilen.

-Varför stannar du inte, skrek han.

- Därför att sa mannen, för 24 dagar sedan hade jag inbrott i min stuga, men ni hade inte tid att komma. Så då tänkte jag, att jag inte skulle uppehålla er idag heller!

Kycklingsoppa med nudlar



4 portioner
350 g kycklingbröstfilé
2 paprikor av olika färg
1 purjolök
8 dl vatten
2 tärningar hönsbuljong
50 g äggnudlar
1 krm cayennepepper
salt
smör
2 dl matyoughurt

- Skär kycklingfiléerna i små bitar.
- Kärna ur paprikorna.
- Strimla paprika och purjolök.
- Fräs allt i smör i en stor kastrull.
- Häll på vattnet och lägg i buljongtärningar.
- Låt soppan koka upp.
- Bryt nudlarna och lägg i dem.
- Låt soppan koka 3-5 min.
- Smaka av med cayennepeppar och ev salt.

Därför bör äldre träna istället för att ta det lugnt

Om du börjat förbereda dig för ålderdomen genom att bli mer fysiskt aktiv, bör du lägga krutet på regelbunden styrketräning. Det är inte mycket som behövs!

Ju äldre du blir, desto mindre och svagare blir musklerna. Du märker att det är svårare att gå uppför trappor, det är jobbigt att komma upp ur sängen på morgonen och du får kämpa för att bära hem varorna från affären. Allt blir mer kämpigt. Som en konsekvens av det, sänker därför många sin aktivitetsnivå och börjar tänka i fel banor. Nämligen att de måste förenkla sin vardag på "äldre dagar". En vanlig åtgärd är att sälja huset och flytta in i en lättskött lägenhet med hiss, när de kommer i pensionsåldern. Enkelt, javisst, men definitivt inte särskilt smart med tanke på den fysiska hälsan!

I det ögonblick du väljer en mer "lättskött vardag" går den fysiska tillbakagången i rasande takt. Din muskelstyrka minskar snabbare än du anar och när den verkliga fysiska nedgången tilltar – det vill säga runt 70- 80-årsåldern, går det betydligt snabbare hos dem som levt "lättskött och enkelt".

Även 90-åringar kan börja träna. Äldre har testats och det finns en tydlig koppling mellan muskelstyrka i benen och gånghastighet. Detsamma gäller muskelstyrka och testning av andra funktionsnivåer. Deltagarna har oftast varit i 60-70-årsåldern, men tester har också genomförts på ännu äldre och med betydligt lägre funktionsnivåer. Sammanfattningsvis visar resultaten att du kan öka både muskelvolym och styrka oavsett hur dålig din utgångspunkt är och bäst av allt: det krävs väldigt lite för att vända den negativa trenden.

Efter bara 10-12 veckors styrketräning ser man att gånghastigheten ökat med 10-30 procent. Även hos 90-åringar har man sett en betydande tillväxt av de explosiva så kallade II-fibrerna, efter bara två till tre halvtimmespass per vecka, under tre månader med tung styrketräning.

Tänj, böj och sträck! Om du är bland dem som redan har köpt en lägenhet på sjätte våningen med hiss, börja med att gå i trapporna istället för att använda hissen. Om du inte har en trädgård kan du tänja, böja och sträcka, registrera medlemskap i ett gym eller ta initiativ till att bilda din egen träningsgrupp. Bilda ett promenadgäng där avsikten inte är att gå snabbast och längst, utan att promenera regelbundet. Mellan stegen kan du lägga in knäböj, utfall och träna balansen. Inomhus bör du köra benpress och marklyft, men för kreativa själar går det bra att göra det sistnämnda utomhus. Lyft till exempel på trästockar. Poängen är att göra övningarna regelbundet två eller tre gånger i veckan. Ta 6-12 repetitioner av varje övning. Åldern i sig är inget hinder.

Källa: tv-helse.se

Text: Berit Kvifte

Översättning: Madeleine Lidman

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!