

Cancerföreningen Gävleborg

Nr. 1 2023



Tel. 070-518 48 08. Plusgiro: 68 81 07-2 Bankgiro: 5952-0155 Swish: 1231796473



Hälsning från ordföranden



Lars Johansson

Medlemmar, nu får ni det sista exemplaret av den informationskrift som gjorts för medlemmarna under ett antal av år. Den som gjort denna informationskrift är Gunilla som under många år varit motorn i föreningen, nu slutar hon och även denna skrift. Under den tid jag varit ordförande har jag förstått att Gunilla gjort betydliga insatser för föreningen utöver det en anställd

förväntas göra, stort tack till dig Gunilla för alla de år du gjort för föreningen.

Som medlemsmötet beslutade på mötet i februari gör vi ett försök att fortsätta med verksamheten i föreningen, utan kanslist och utan kanslilokal. Men för att det ska fungera fordras en aktiv styrelse för att verksamheten ska fungera, i ett minskande medlemsantal.

Lars Johansson
ordförande.

Hälsning från kansliet



Gunilla Svedlund

Det är både med sorg och glädje jag nu informerar om att jag kommer att gå i pension första maj. Glädjen eftersom jag ser fram emot att bara få ta dagarna som de kommer och få trivas och må bra. Med sorg i hjärtat eftersom det visat sig få stora konsekvenser för föreningen.

Kansliet kommer inte att finnas längre, det blir styrelsen som kommer att få dela på de arbetsuppgifter som finns. Telefonnummer blir förstås kvar, även e-postadress, SMS, Swish, bank och postgiro. Minnesbladen kommer även i fortsättningen att skickas till begravningar vid önskemål därom.

Sen har vi denna tidning som jag i så många år lagt ner stor möda på, för att få så intressant och rolig som möjligt. Tidningen läggs tyvärr ned eftersom det inte finns någon som kan ta över efter mig. Så ni läser just nu det sista numret, det känns oerhört sorgligt!

Tack för dessa tretton år som fått mig att förstå hur viktigt det är med gemenskap!

Jag och min man kommer fortsätta att vara medlemmar, vara med på olika aktiviteter, så ni slipper mig inte helt!

Gunilla Svedlund
Kanslist

Cancerföreningen Gävleborg

Postadress:
Polhemsgatan 7B
811 60 Sandviken

Telefon: 070-518 48 08

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

Ansvarig utgivare: Lars Johansson

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

Original: Trycktreat AB
Tryck: www.trycktreat.se

Annonsansvarig: Lars Johansson

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 2022

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



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: 1231796473

Följ oss på
Twitter och
Facebook!



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 från kansliet och det är styrelsen som tar beslut om ansökan ska beviljas eller inte.

Adventsöppet hos Träffpunkten

Cancerföreningen Gävleborg höll söndagsöppet i Träffpunkten för seniorers lokal på Kaplansgatan i Gävle. Vi bjöd på fika med julskinsmörgåsar, men tyvärr var det väldigt få som kom. Det var första advent med stor baluns i stan samt bockinviqning. Konkurrenten blev för stor och nu har vi lärt oss att gratis inte lockar när sådana evenemang hålls i staden!



Text och foto: Gunilla Svedlund

Sista medlemsmötet 2022

Novembers medlemsmöte hölls torsdagen den 8. Trots att mörkret smugit sig på oss kom hela 24 st medlemmar denna afton. Snön hade i alla fall inte visat sig ännu! Det blev en trevlig kväll med underhållning av Almgren & Asp som även bjöd på lite gemytligt prat mellan låtarna. Fika med smörgås och lotteri med matiga vinster som vanligt numera.



Text och foto: Gunilla Svedlund

SISTA NUMRET

Många tidningar har det blivit under alla dessa år som den getts ut, men nu tar det tyvärr slut!

Det är sorgligt, men tyvärr nödvändigt när det inte längre finns någon som kan göra den!

Tack och hejdå till alla läsare!

**Sponsorer**

Föreningens lyckade julbordslunch

Cancerföreningen Gävleborgs årliga julbord avåts den 8 december. Nytt för detta år var att vi i stället för en kvällsittning hade bokat en lunchsittning. Det blev lyckat och vi blev 34 st som träffades på Söderhielmska Gården i Gävle. Det fanns så mycket av den goda maten och desserten, och det var verkligen jättegott! Vi hade dessutom väldigt trevligt och det var många som sa att det var det bästa julbordet som vi ätit hittills. Vi får hoppas att vi kan återkomma dit under 2023.



Text och foto: Gunilla Svedlund



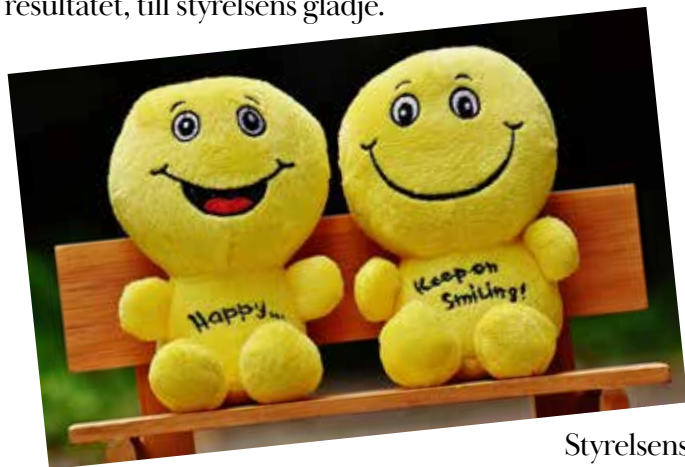
<https://stresspodden.nu/>

Detta är faktiskt Sveriges största podcast om stress. En podd för dig som vill ha ett balanserat liv, utan stress. Tjejerna bakom podcasten diskuterar stresshantering, vad som faktiskt händer i kroppen och vad vi som är stressade behöver göra.

WWW.CANCERFORENINGEN.SE

Medlemsmöte för framtiden

Cancerföreningen Gävleborgs ovissa framtid fick styrelsen att kalla alla medlemmar till ett medlemsmöte den 2 februari och det var ett fullsatt Träffpunkten som blev resultatet, till styrelsens glädje.



Styrelsens förslag i kallelsen var att föreningen skulle upphöra eftersom det skulle bli vakanser i styrelsen och för att kanslisten ska gå i pension.

Förutsättningarna ändrades på styrelsemötet som hölls innan medlemsmötet då en i styrelsen arbetat hårt för föreningens överlevnad. Det fanns namn på nya styrelsemedlemmar och en vision om hur arbetsuppgifterna skulle fördelas inom styrelsen.

Visionen presenterades för medlemmarna och alla medlemmarna röstade genom en handuppräknings på att föreningen ska fortsätta med sin verksamhet.

Därefter bjöds medlemmarna på fika med smörgåstårter.

Text: Gunilla Svedlund

**Visste du att det kvinnliga
"jag är färdig om 5 minuter"**

**och det manliga
"jag är strax hemma"
är lika lång tid?**

5 frukter att äta vid cancerbehandling

Frukter är fullproppade med cancerförebyggande ämnen som lindrar biverkningarna vid cancerbehandling. Vi ger tips om vilka frukter du bör äta. Det är ingen hemlighet att din kost påverkar din risk för att utveckla cancer. Skulle du redan ha en cancerdiagnos är det ingen anledning att inte äta en balanserad och näringsrik mat. Mat och cancer hänger ihop, oavsett var du är i din cancerresa. Att äta en näringsrik mat vid cancer kan förbättra dina chanser att bli frisk. Det finns dock ingen enskild mat som motverkar cancer helt och hållet. Frukt är en viktig del i en hälsosam kost. Frukter är rika på vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer – ämnen som är en förutsättning för att vi ska må bra fysiskt och psykiskt. Vissa frukter innehåller till och med ämnen som kan sakta ner tumörtillväxt eller motverka biverkningar vid cancerbehandling. I denna artikel går vi igenom 5 frukter som du bör äta under och efter en cancerbehandling.

Blåbär

Dessa små bär är fullproppade med fibrer, vitamin C och mangan. De är också rika på antioxidanter, som är välkända för att motverka cancer. Flera studier visar att blåbär motverkar minnesförlust och koncentrationssvårigheter i samband med strålbehandling. Att dricka blåbärsjuice i 12 veckor förbättrade minnet och inlärning hos äldre. Blåbär har även en positiv inverkan på den kognitiva förmågan hos barn och vuxna.

Apelsiner

En normalstor apelsin fyller dagsbehovet av vitamin C, samtidigt som du får i dig andra viktiga ämnen som folat, kalium och tiamin (vitamin B1). Vitamin C stärker immunförsvaret under och efter cancerbehandlingen. Du löper mindre risk att drabbas av biverkningar och kan återhämta dig snabbare. Det viktiga vitaminet har även visat sig öka upptaget av järn från maten. Järn hjälper kroppen att motverka anemi, blodbrist, som är en vanlig biverkning vid cytostatikabehandling.

Bananer

För dig som återhämtar sig från cancer bör inkludera bananer i din kost. De är lätta att tugga och svälja, men är proppade med vitamin B6, mangan och vitamin C. De innehåller även pektin, som är sorts fiber som mot-

verkar diarré orsakad av cancerbehandling. Då bananer även är fyllda med kalium, som är en elektrolyt, hjälper de kroppen att motverka vätskeförlust vid diarré.

Grapefrukt

Grapefrukt är en näringsrik frukt laddad med vitaminer, antioxidanter och mineraler. Förutom höga doser av vitamin C, A och kalium, innehåller de lykopen. Lykopen är en karotenoid med cancerförebyggande egenskaper. Forskning visar att lykopen minskar risken för biverkningar i samband med cytostatika och strålning. En liten studie som omfattade 24 vuxna personer visade att ett dagligt intag av 500 ml grapefruktjuice ökade blodflödet till hjärnan, vilket kan hjälpa mot hjärntrötthet i samband med cytostatikabehandling.

Äpplen

Äpplen är bland de mest sålda frukterna i Sverige. De går att köpa överallt och finns i olika sorter. Föredrar du söta äpplen väljer du nog bäst Golden Delicious, medan Granny Smith tilltalar dig som tycker om syrlighet. Inte nog med att äpplen är bland de mest populära frukterna så är de även bland de mest näringsrika. De innehåller fibrer, kalium och vitamin C – ämnen som kan minska risken för cancer och biverkningar av behandlingen.

Jordgubbar

De små röda och friska frukterna som vi frossar i oss under sommaren är inte bara goda, men även fyllda med viktiga näringsämnen. Äter du en portion jordgubbar kan du räkna med att få i dig massor med mangan, antioxidanter, folat och vitamin C. Mogna jordgubbar är dessutom mjuka, vilket gör de lättare att tugga och svälja för dig som kan svårigheter att svälja.

Sammanfattning

Att cancer och mat hänger ihop är ingen nyhet för de flesta. Uttrycket "du är vad du äter" är särskilt aktuellt när det gäller cancer. Att äta balanserad och näringsrik mat vid cancer förbättrar dina chanser att bli frisk och minska risken för biverkningar i samband med behandling. Frukt är livsmedel som är sprängfyllda med näringsämnen som har cancerförebyggande egenskaper. Du kan med fördel inkludera olika frukter i din balanserade kost för ett hälsosammare liv.

Räkfylld lax

4 st laxfiléportionsbitar à 120 g
300 g räkor med skal eller 125 g skalade räkor
Salt, peppar
2 msk hackad dill
2 msk prästost riven
0.5 dl crème fraîche



Sås:

2 dl gräddfil
1 st ägg hårdkokt
2 msk hackad dill
1.5 tsk pressad citronsaft

Gör ett långsgående snitt i varje laxbit.

Hacka räkorna grovt och blanda med dill, ost och crème fraîche.

Salta och peppra, och fördela i laxbitarna.

Tillaga i ugnen 225°, ca 12 minuter.

Sås:

Blanda gräddfil, hackat ägg och dill.

Smaka av med citronsaft, salt och peppar.

Servera laxen tillsammans med pressad potatis och sparris.



Seniorer lär seniorer använda digital teknik

SeniorNet Sweden, en ideell oberoende förening som har till ändamål att främja seniorers förmåga att använda den moderna IT som är nödvändig i dagens samhälle.

Webbplats:

<https://seniornet.se/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/SeniorNetSweden>

SeniorNet Studera:

<https://seniornetstudera.se/>

Medcoat tablettöverdrag

Medcoat tablettöverdrag gör tabletter och kapslar lättare att svälja och ger dem en god smak av citrus eller jordgubb. Med Medcoat kan man enkelt förse tabletter och kapslar med ett tunt överdrag som ger tabletten ett halare ytskikt som verkar salivstimulerande. Varje applikator kan användas för att dragera en stor eller två små tabletter eller kapslar. Drageringen löses upp snabbt efter intag och innehåller endast livsmedelsklassade ingredienser som inte är kända för att påverka läkemedlets effekt.



Finns att köpa på apotek, ca pris 60 kr för 20 st.

Medlemsmötet i mars

Torsdagen den 2 mars hölls ett medlemsmöte. Glädjande var att det kom så många även denna gång. Kanske var det den aviserade underhållningen som drog! Egons Kvartett visade sig vara väldigt underhållande med bra låtar, bra texter och mellansnack. Så bra att de måste återkomma till oss i framtiden.



Text och foto: Gunilla Svedhund

Tillsammans-effekten :

hur goda relationer gör dig starkare, lyckligare och friskare

av Katarina Blom

Kost, träning och sömn har länge varit grunden för god hälsa. Men nu pekar mer och mer forskning på att goda sociala relationer kan vara avgörande både för att vi ska må bra och leva länge. Tillsammans med psykologen Katarina Blom får vi inblick i människans evolution och en djupare förståelse för vår sociala hjärna och hur relationer påverkar vår hälsa, lycka och motståndskraft. Den här boken visar hur du steg för steg skapar bättre relationer, och därigenom ett starkare välmående - något vi alla vinner på.



Satt med pojkvännen i soffan igår. Han satt och pillade med mobilen och jag kollade på TV.

Plötsligt hörde jag min mobil plinga från köket, så jag gick för att hämta den.

1 meddelande från pojkvännen: "Tar du med dig chips?"

HEDRA MINNET AV EN AVLIDEN

SKÄNK EN MINNESGÅVA

PG: 68 81 07-2 BG: 5952-0155

När man tänker för mycket kan man ibland skapa problem som inte fanns där från början.

- Nalle Puh -

Idiomatiska uttryck...

...består två eller flera ord som i sin sammansättning har en specifik betydelse. Dessa talesätt vållar ofta problem vid översättning mellan olika språk om de översättes ordagrant. I bästa fall hittar man ett motsvarande idiom i målspråket, men ofta kan man inte få fullt ut få med den betydelse som avsågs i originalspråket.

Varje moln har en silverkant – Det finns en ljusning i varje bedrövelse; bakom varje moln tittar solen fram.

Sätta sitt ljus under skäppan – Att vara alltför blygsam om sina egna talanger.

Sätta bocken till trädgårdsmästare – Att utse en olämplig person till ansvarig.

Såsom i en spegel – Att se något otydligt eller dunkelt.

Svårfjällad fisk – Omdöme om en person som medvetet håller sig undan, som är svår att få utfråga.

Sminka grisen – Att försöka få något att se bättre ut än vad det är, men utan att lyckas med det.

Rammelbuljong – Stryk.

Ormens väg på hälleberget – Något märkligt, oförståeligt.

Många hövdingar, men få indianer – Många har åsikter och förslag hur något ska göras, men ingen gör något.

Med tvättad hals – Snopen.

Höra gräset gro – Ha extremt bra hörsel, alternativt mycket gott tålamod.

Bjuda med armbågen – Bjuda någon utan att egentligen mena det, även att erbjuda något som egentligen inte är värt särskilt mycket.



Cancerföreningen 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.

Det här är Cancerföreningen Gävleborgs verksamhet i korthet:

- Personligt stöd och hjälp till cancerdrabbade och anhöriga
- Verkar för social trygghet och gemenskap
- Medlemsmöten varje månad med föreläsare eller underhållning
- Resor och utflykter arrangeras för föreningens medlemmar
- Bistår medlemmar med ekonomiska bidrag

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:

Telefontider:

måndag – torsdag 9.00 – 15.00 fredag 9.00 – 13.00
(lunchstängt 11.15 – 12.00)

Telefon: 070-518 48 08 eller e-mail: cfgl@cancerforeningen.se

Varmt välkommen till Cancerföreningen Gävleborg!