

JOHANNABLADET

MAJ 2020



BRÖSTCANCERFÖRENINGEN
JOHANNA GÖTEBORG

Styrelse

Lättast når du styrelsen genom e-post. Det går också att nå oss via telefon-nummer 031-15 50 59 där du väljer anknytning enligt nedan. Vid behov lämna meddelande på telefonsvararen.

Lokalen:

031-15 50 59 och tryck # så svarar vi om vi är i lokalen.

Annars välj anknytning enligt nedan.

Anmälan till aktiviteter/ frågor m.m: bcf.johanna.gbg@telia.com

Ordförande:

Berit Holmstrand – ankn 6 bcf.johanna.ordf@telia.com

Vice ordförande:

Sofia Lann – ankn 8 bcf.johanna.sofia@telia.com

Kassör: Erica Strandholm – ankn 7 bcf.johanna.kassor@telia.com

Medlemsregister:

Monica Sennfors bcf.johanna.stod@telia.com

Ledamot: Iren Devert

Övriga:

Stödpersonansvarig:

Monica Sennfors – ankn 0 bcf.johanna.stod@telia.com

Revisor: Anders Windt anders.windt@hotmail.com

Revisorersättare: Mira Pajic mira5511@yahoo.se

Valberedning:

Vakans

Vakans

Förmedling av proteser och peruker:

Fatemeh Bahmanpour fatemehbahmanpour@hotmail.com

Unga Johanna: Sofia Lann bcf.ungajohanna@gmail.com

Leva-gruppansvarig:

Leg. Psykoterapeut Anna-Lena Sager sager.annalena@gmail.com

Stödpersoner: 031-15 50 59, anknytning enligt nedan.

1. Veckans stödperson

2. Veckans stödperson

Vill du eller någon du känner annonsera
i Johannabladet?

Tidningen Johannabladet utkommer fyra gånger per år.
Kontakta vår kassör;
bcf.johanna.kassor@telia.com, tel 031-15 50 59 ankn. 7

Omslagsbild: Vår i centrala Göteborg – Foto: Sofia Lann.

JOHANNABLADET

Bröstcancerföreningen

Johanna Göteborg

Besöksadress: 4:e Långgatan 16

Postadress: Värmlandsgatan 34
413 28 Göteborg

Telefon lokalen:

031-15 50 59, anknytning #

E-post:

bcf.johanna.gbg@telia.com

Webbsida:

goteborg.brostdcancerforbundet.se

Facebook:

@BcfJohannagoteborg

Instagram:

bcf_johanna_goteborg

Plusgiro: 4402420-6

SWISH: 1232711554

Vid utebliven tidning eller adress- ändring kontakta:

bcf.johanna.stod@telia.com

Redaktionskommitté:

Sofia Lann

bcf.johanna.sofia@telia.com

Erica Strandholm

bcf.johanna.kassor@telia.com

Ansvarig utgivare:

Sofia Lann

bcf.johanna.sofia@telia.com

Grafisk Produktion: Anneli Edberg

Contextus Mediateknik AB

Tryckeri: Contextus Mediateknik AB

Upplaga: 700 ex

Manusstopp för nr 3: 2020-07-31

Annonspriser:

Helsida 3000 kr

Halvsida 1750 kr

Kvartssida 1000 kr

Åttandelssida 550 kr

Specificerad sida + 500 kr/ annons

Medlemskap:

Bli medlem via vår hemsida:

goteborg.brostdcancerforbundet.se/

bli-medlem/

Innehåll

Ordföranden har ordet	3	Recept på frö- och nötbröd	7
Bröstcancernyheter i korthet	5	När familjen drabbas – en insamling med	
Nya i styrelsen	6	hjärtat för att fler ska förstå	8
Några tips på vad man kan göra när man		Tv/streamingtips i karantäntider	11
tillämpar social distans	7	Kom och dansa!	12

Nu har vi flyttat till 4:e Långgatan 16

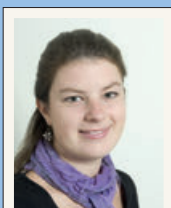
Nu finns vi i vår nya lokal på 4:e Långgatan (i samma lokal som Wig House). Vi har inte riktigt kommit i ordning ännu men vi hoppas få klart inom kort.

Tyvärr har vi inga aktiviteter i lokalen tills vidare p.g.a coronaviruset. Men de som vill kan fortfarande träffas på torsdagar 11–14.

Kontakta Berit Holmstrand för att få veta allt vad gäller nycklar, kök etc. 031-15 50 59 och välj 6, så kommer du till Berit.



Patrik Hallengren



Frida Andersson



Pia Liberg



Bo Lindholm



Cecilia Hermansson

**VI HJÄLPER DIG MED
FRÅGOR OM FAMILJERÄTT
OCH ARVSRÄTT**



juridiska byrån

Familjejuridik i Göteborg AB

Besöksadress: Kungssportsavenyn 21, Göteborg,

tfn 031-16 46 70, info@juridiskabyran.se, www.juridiskabyran.se

Ordföranden har ordet

Just nu genomgår vi märkliga tider och mycket förändringar som rubbar vårt vardagsliv. Våren och sommaren blir lite annorlunda i år. Ja, vädret får vi hoppas blir varmt och skönt men det är så mycket annat som inte är sig likt. En kopp kaffe och/eller glass på cafét får vi kanske hoppa över likaså en bit mat på en uteservering.



Naturligtvis kan vi fortfarande göra detta men om det är trångt på dessa ställen så ska vi nog tänka oss om en gång till innan vi sätter oss där. Så i år kanske vi ska ta med en kopp kaffe och sätta oss i någon park istället. För vi måste komma oss ut, kanske på en promenad eller picknick.

I detta Johannabladet kommer vi ta upp olika förslag på saker man kan sysselsätta sig med i karantäntider. Vi hoppas att läsning och kultur i olika former kan nå er och skänka glädje och distraktion i eländet. Vi har naturligtvis inga fysiska medlemsmöten och så ser det ju även ut i alla föreningar. Det beror på Covid-19 när vi kan starta upp verksamheten igen. I nuläget så vet vi ju inte när detta blir.

Ta nu vara på er och värna om er hälsa men också andras. Vi sänder en extra tanke till er som är i en riskgrupp och vill påminna om att Johannas stödpersonsverksamhet finns via telefon. Tillsammans kan vi tålmodigt vänta ut denna trista tid vi nu befinner oss i. Var ute och rör på er men tänk på avståndet till andra människor. Vi får glädjas åt att våren är här och se fram emot sommaren här på hemmaplan.

Må gott!

*Berit Holmstrand
Ordförande Bcf Johanna Göteborg*

**VÅRA BRÖST BEHÖVER
MER STÖD ÄN BARA EN BH.**

Bli medlem på bröstcancerförbundet.se

Bröstcancerförbundet är Sveriges enda intresseorganisation som enbart fokuserar på bröstcancer. För oss är alla månader rosa.

90 SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL

**BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET**

amoena
Supporting Confidence

SKAPAD FÖR DIN UNIKA FORM

Skapad för dig

AMOENA ADAPT AIR XTRA LIGHT 2S^N

- JUSTERBAR TILL DIN UNIKA FORM

Personlig pump och integrerad luftkammarteknik möjliggör finjustering för individuell passform. Kombinerat med vårt patenterade temperatur-reglerande Comfort+ skikt och mjuka InTouch silikon, ger vår nya bröstprotes en behaglig känsla hela dagen. Läs mer på amoena.se



comfort+

Kontakta din utprovare på Ortopedteknik för tidsbokning på 031-343 81 44

Bröstcancer nyheter i korthet

Ny indikation godkänd för läkemedlet Kadcyla (trastuzumab emtasin).

NT-rådet, rådet för nya terapier i Sverige är regionernas gemensamma organ. NT-rådet gör sina bedömningar av behandlingar utifrån den etiska plattformen för prioriteringar inom hälso- och sjukvården. Rådet räknar på kvalitetsjusterade levnadsår (QALY) och kostnadseffektivitet när de gör sina bedömningar. 1 QALY motsvarar ett levnadsår med perfekt hälsa.

Godkännandet av Kadcyla för att förebygga återfall efter kirurgi vid tidig her2-positiv bröstcancer baseras på studien Katherine. Efter tre års uppföljning hade 77 procent klarat sig utan återfall eller död i kontrollgruppen som fick den tidigare standardbehandlingen trastuzumab, jämfört med 88 procent bland dem som fått trastuzumab emtasin.

NT-rådet räknar med att 200 till 250 patienter i Sverige årligen kan vara aktuella för behandling med läkemedlet på den nya indikationen. Behandlingen anses vara kostnadseffektiv, sett till att kostnaden per vunnit så kallat kvalitetsjusterat levnadsår QALY, beräknas till runt 87 000 kronor, jämfört med behandling med trastuzumab.

Med anledning av covid-19-pandemin har RCC givit ut ändrade rekommendationer gällande behandling av bröstcancer.

Syftet med att tillfälligt ändra rekommendationerna var:

- Att minska smittspridning till individer med stor risk att drabbas av allvarliga komplikationer i händelse av covid-19-infektion.
- Att fördela de begränsade resurserna till de patienter som har störst medicinsk nytta av behandlingen.
- Att identifiera de patienter som är i störst behov av snar handläggning.
- Att minimera åtgärder med risk för slutenvårdskrävande komplikationer.

Följande allmänna riktlinjer gäller:

- Undersökningar och fysiska besök ska enbart göras om dessa har en avgörande betydelse för handläggningen.
- Medicinska åtgärder som inte tydligt påverkar behandlingsresultatet bör man överväga att skjuta upp.

- Patienter över 70 år och patienter med sänkt immunförsvar är särskilt utsatta för covid-19-infektion därför bör deras fysiska vårdkontakter begränsas till ett minimum.
- För alla patienter bör nödvändiga åtgärder och besök samordnas för att minimera fysiska besök på vårdinrättningar.

När det gäller mammografiscreening, och behandling av bröstcancer finns mer att läsa på RCCs hemsida: https://www.cancercentrum.se/globalassets/covid19/brostcancer_avvikelse_covid19_7apr20.pdf

När detta skrivs pågår mammografiscreeningen som vanligt i Göteborg. Tyvärr uteblir i snitt 30 procent från sitt bokade besök, att jämföra med 5 procent före pandemin. Eftersom tidig upptäckt är avgörande för hur det ska gå med behandlingen av bröstcancer är det viktigt att gå på mammografin när man blir kallad. Dessutom ska man förstås fortsätta med egenundersökning av sina bröst. Ladda gärna ner Bröstcancerförbundets klämapp som finns där andra appar finns. Appen hjälper till att påminna om undersökning och ger instruktioner om hur man undersöker på bästa sätt.

Har jag ökad risk att smittas av covid-viruset? Om jag smittas har jag ökad risk att bli svårt sjuk i covid 19?

Det är många som är oroliga och frågar sig vilka risker den pågående coronapandemin innebär för kvinnor som har eller har haft bröstcancer. Bröstcancerförbundet bad erfarne onkologen Johan Ahlgren reda ut begreppen och så här säger han. "För den genomsnittliga bröstcancerpatienten är riskerna inte nämnvärt förhöjda. De flesta kvinnor som har eller har haft bröstcancer har en normal risk för sin ålder, säger han."

Johan Ahlgren understryker att den situation vi befinner oss i nu är så ny att det fortfarande saknas tillförlitlig information från publicerade studier gällande covid-19 och cancerpatienter.

Läs mer på Bröstcancerförbundets hemsida: <https://brostcancerforbundet.se/nyheter/brostcancer-och-coronavirus-vilka-ar-riskerna/>

Sammanställt av Rose-Marie Fredrikson

Nya i styrelsen

Iren Devert

Jag är 67 år, singel, mamma och mormor. Jag har under mitt yrkesverksamma liv arbetat med logistik i Sverige och Europa. Efter pensionering var jag volontär för Röda korset i samband med den stora flyktingströmmen som kom.



Jag har även varit engagerad i Unionen, vägsamfälligheten på mitt lantställe och i kamratföreningen Club Papillon. Jag fick bröstcancer första gången 2010, då mitt vänstra bröst opererades bort. Då fick jag cellgifter och även strålning, allt detta avslutades med tabletter i 5 år.

2018 upptäcktes metastaser i lungan då jag röntgade mig för att operera bort bisköldkörteln. Då blev det mer prover och röntgen. Då upptäcktes även cancer i levern och skelettet. Jag har genomgått 19 cytostatikabehandlingar och äter nu Anastrozol och får skelettstärkande sprutor. Nu har cancer backat i levern och lunga. Inga nya metastaser någonstans, mår jättebra.

Jag är öppen, glad och gillar böcker samt att resa för att få nya intryck, träffa vänner. Så jag tänkte att med min erfarenhet av bröstcancer så kan jag dela med mig och arbeta för andra i samma situation.

Iren Devert

Erica Strandholm

Hej! Vem är jag? Jo, jag heter som sagt Erica och är 39 (snart 40) år gammal. Jag blev diagnostiserad med bröstcancer i februari 2017. Min sjukdomsresa har varit ganska brokig med många komplikationer och biverkningar samt följsjukdomar. Men nu går allt åt rätt håll och jag börjar få tillbaka orken och motivationen igen.



Jag bor i Vara med min man och våra tre tonårstjejer. Just nu studerar jag till Digital Kommunikatör och kommer vara färdig med utbildningen i maj 2020. Jag hade min ena praktikperiod uppe på Bröstcancerförbundets kansli. Vilket gav mig enormt mycket. Jag brinner för kommunikation och känner att jag (nu när jag kan) vill jobba för att hjälpa andra runt omkring mig.

Jag har tidigare jobbat med både försäljning, hemtjänst samt drivit eget bageri/café. Nu driver jag och min man ett konsultbolag inom IT-sektorn.

Min fritid ägnar jag till störst del åt mitt nya intresse, dvs träning! Jag älskar också att renovera och fixa i vårt orangeri.

Vänliga hälsningar Erica Strandholm



Rehab för livet

Vi vet att en cancersjukdom ofta påverkar på flera plan – fysiskt, psykiskt, socialt och existensiellt. Till oss på Rehabcenter Sfären i Stockholm och Rehabcenter Mösseberg i Falköping kommer du när du genomgått din behandling – och är redo för något nytt.

Ditt skraddarsydd program kan t ex innehålla vattengymnastik, stavgång, samtal, mindfulness och föreläsningar om trötthet, kost och stress. Du träffar också andra i liknande situation och får tid för återhämtning och reflektion.

Men viktigast av allt – du får värdefull kunskap och nya verktyg med dig hem.

www.brackediakoni.se/mosseberg
www.brackediakoni.se/sfaren

Några tips på vad man kan göra när man tillämpar social distans

Göteborgs Symfoniker erbjuder gratis konserter via sin app GSOplay. Den kostnadsfria appen ger dig konsertupplevelser i HD-kvalitet, när och var du vill. Ladda ner från App Store eller Google Play idag och upplev de magiska ögonblicken med Göteborgs Symfoniker om och om igen.



Foto: Ola Kjelbye



Stadsbiblioteket i Göteborg har en app Libby där man kan låna gratis E-böcker/ljudböcker. Det enda som krävs är ett lånekort. Fungerar utmärkt!



Foto: Wikimedia Commons

Göteborgs Stadsmuseum har bl.a. en mycket intressant podd där man kan få en dos Göteborgs historia.

För mer info: goteborgsstadsmuseum.se/besoka-museet/digiseum

En del museum erbjuder virtuella rundturer och digitala utställningar.

Frö- & nötbröd – enkelt och snabbt att baka!

Mellan år 2010 och 2012 drev jag mitt egna bageri och café i Vara. Det var ett enormt slit men väldigt roliga år. Vi bakade bröd mest på surdeg och som fick kalljäsa över natten. Men ett bröd som var enormt uppskattat var vårt frö- och nötbröd. Detta är ett bröd bakat med bikarbonat istället för jäst. Vilket gör det väldigt enkelt och det går snabbt att baka.

Till två limpor behöver du:

7 dl vetemjöl	1 dl nötter av valfri sort
4 dl grahamsmjöl	1 l filmjöl
2 dl grovt rågmjöl	1 tsk salt
1 dl solroskärnor	1 1/2 tsk bikarbonat
1 dl hela linfrön	Ev. 1 dl mörk sirap
1 dl torkade aprikoser	

Gör så här:

1. Börja med att sätta ugnen på 175 grader.
2. Blanda sedan ihop alla torra ingredienser i en bunke.
3. Blanda ihop filmjöl, bikarbonat och eventuellt sirap i en separat bunke.
4. Blanda försiktigt ihop allting till en jämn smet.
5. Fördela sedan smeten i två (1,5 l) smorda formar och grädda dem i ugnen i 1,5 timme.
6. Låt bröden vila på galler tills de svalnat helt.

Glöm inte bort att njuta av ditt hembakade bröd!

Erica Strandholm

När familjen drabbas – en insamling med hjärtat för att fler ska förstå

Hej igen alla fina Johannor och alla andra som läser Johanna-bladet. Nu är jag här och skriver igen, denna gången vill jag berätta om en fin tjej som jag och Karolina träffade på Cancergalan i Stockholm i januari. Ni känner igen henne från bilden på sida 10 i förra utgåvan av Johannabladet (feb 2020).

Jag och Karolina stod i kön till dörarna in till Annexet där Cancergalan skulle gå av stapeln. Mellan alla människor skymtas en glittrig självsäker tjej. Hon hamnar sen strax bakom oss och jag säger till Karolina att jag verkligen vill tala om för henne hur fin och modig hon är. Hårlös med glittrig klänning, härligt kaxiga örhängen och hon syns verkligen! Nu är det ju så med det egna modet att det försvinner om man tvekar och jag tvekade eftersom hon hela tiden var upptagen i konversation, ville ju inte bara hoppa in och störa. Då skulle hon ju undra vad jag var för konstig människa.

Till slut när hon och den ljushåriga tjejen bredvid stod tysta och tittade på folksamlingen så tog jag chansen. Bara det att en fot var i vägen så jag ramlar mot henne i den glittriga klänningen samtidigt som jag säger "Du är SÅ fin". Pinsamt!! Men jag bjöd på den och sa något i stil med att ja ja så kan det gå... Senare möttes vi innanför dörarna efter galan var slut och pratade mer och skrattade lite åt min klumpighet. Vi bestämde att ses i lobbyn på vårt hotell.

Det skulle visa sig att denna glittriga tjej är namne till mig med det fina namnet Caroline. Där satt vi Carolin (jag), Karolina, Caroline och hennes cancerförvärvade vän Katrina. Liknande namn allihop och cancer med i bagaget på ett eller annat sätt. Dessa tre tjejer delar dock en jävlig cancer gemensamt, bröstcancer. Som unga har de alla tre drabbats av trippelnegativ bröstcancer, Karolina med återfall. De hade så mycket gemensamt att prata om, sådant ingen som inte gått igenom denna hemska behandling och de spår sjukdomen sätter helt kan förstå.



Cancergalan i Stockholm

Tappa håret, ta bort bröst, implantat, känslig hud, knasig mage, oron inför livet som är nu och som kommer sen, arvet och så mycket mer.

Insamlingen

Jag har senare följt Caroline på Instagram och Facebook och sett att hon har en helt fantastisk insamling till förmån för Cancerfonden. Cancerfonden har med Carolines hjälp fått in en helt otrolig summa på 280 000 kr!!!

Hennes insamling startade med en födelsedagsinsamling via Facebook som drog in närmare tvåhundratusen kronor, hon fortsatte då med en insamling via Cancerfonden.se som fortsatte inbringa stora summor. Nu är hon

snart uppe i trehundratusen kronor, pengar som så väl behövs för att ta forskningen framåt och ge fler möjligheter att bota och behandla cancer av alla sorter. Carolines ord om insamlingen:

"Jag tror att insamlingen gått så otroligt bra eftersom jag är ung, drabbad och bor i en by där de flesta känner varandra, eller åtminstone känner till varandra".

Vill du vara med och stötta Carolines insamling?

Swisha till 90 1951 4 med meddelandet "BESEGRA 21949 [ditt namn]". Om du inte skriver ditt namn blir gåvan anonym. Vill du läsa mer om insamlingen se länken i fotnoten i slutet av artikeln.



Cancerdrabbade Caroline som samlat ihop pengar till cancerfonden.



Caroline under en av sina cytostatikabehandlingar.

Familjen och deras cancerresa

Caroline har verkligen ordet cancer som en riktig ovän i sin familj. Redan när hon var liten drabbades hennes mamma av bröstcancer och fick operera bort sitt ena bröst. Tjugo år senare fick hennes mamma en ny bröstcancer och fick då operera bort även det andra bröstet. Denna gång var det alltså en ny bröstcancer, inget återfall. Hon hade tur och slapp cellgifter vid båda tillfällena. Senare skulle det även visa sig att Carolines pappa hade cancer, i magen, som när det upptäcktes var så pass spritt att det inte fanns något att göra. Fem veckor efter beskedet somnade han in. Hon och hennes pappa stod varandra mycket nära och planerade hans begravning tillsammans mitt i sorgen och vetskapen att de snart skulle förlora honom. Man säger ju att sorg och trauma kan få kroppen i obalans och skapa cancer. Kanske det var det som nu hände Carolines mamma. För ett halvår efter pappans bortgång och efter en tid av ryggsmärtor upptäcktes lungcancer. Carolines mamma skulle återigen behöva stängas med cancer som då innebar cellgifter för att få bort lungmetastaserna, vilket gick bra. Men när de senare kommit tillbaka så strålades hon istället med pauser emellan och får nu immunterapi. Obotlig lungcancer, ett ord man önskar inte fanns!

Caroline är familjens sladdis som efter tre söner blev familjens tillskott av tjejer. En av hennes bröder, den yngsta av dom, även han har diagnosticerats med en godartad tumör i magen. Att Caroline även hon haft en knöl i bröstet redan sen unga år, bara 25 år när hon kände den första gången, inte kan slappna av i vetskapen att cancer drabbat hennes familj extra hårt är inte svårt att förstå. Även om denna knöl om och om igen fått klartecken att vara godartad och ofarlig. Så kan man förstå att oron och vetskapen om att "jag en dag får bröstcancer" fanns där.

När hon senare fick ont i knölen i bröstet av att ligga på mage såg en vän till att hon sökte. Svaret blev då förstadiet till bröstcancer, man valde att ta bort en tårbit. Men när den undersöktes så visade det sig att det inte alls var förstadiet. Man tog då bort bröstet och satte in implantat. Det skulle visa sig vara en utvecklad trippelnegativ bröstcancer. Tiden som följde efter det var som så många så väl känner igen en tid av att kämpa sig igenom cellgifter för att mota bort denna elaka jädra cancer.

Caroline kan inte prata om cellgifterna utan att få ett stort obehag och en äcklig smak i munnen. För vem minns inte den som ser ut som "hallonsaft" som ingår i första ledet av behandling vid trippelnegativ bröstcancer?

Hon avslutade sin behandling nu i december 2019. Nu ligger fokus på rehab, att hitta tillbaka till sitt jag och ett liv som fungerar med den där lilla rösten i bakhuvudet "jag har funnits, jag kan komma tillbaka". Men den är inte här nu och det är det som är det viktigaste, att vi har idag! För idag är viktigare än imorgon

Önskar er allt gott
Carolin Ekberg
ospriddsanning.se
på Instagram



Länk till Caroline Qvist's insamling:

https://www.cancerfonden.se/insamlingar/caroline-qvist-fodelsedagsinsamling?fbclid=IwAR0t_iN78R5cINRSU-a2sUVt6GcJIP5ABOmJAZ7lBSKg1uyyxz99bK-KXZAg

Se hit!

Vi behöver hitta två valberedare till styrelsen!
Är du den vi söker? Är du social och har många kontakter inom vår förening?

Då är du den vi söker när vi ska hitta nya styrelsemedlemmar. Det är tillsammans vi blir en stark och bra förening.

För mer info mejla till:
bcf.johanna.sofia@telia.com

Kontinuerliga uppdateringar
om våra medlemsaktiviteter hittar du på:
goteborg.brostdancerforbundet.se

KOM TILL OSS OCH PROVA!

Hur olika människor väljer att hantera sitt håravfall är individuellt och i slutändan en smaksak. Vissa väljer att lämna huvudet bart medan andra föredrar att använda turban eller peruk. Oavsett vad du själv väljer, är det viktigaste att det känns bra och bekvämt för dig!

Hos oss hittar du ett stort utbud av peruker och turbaner i olika frisyrier, modeller och utförande – för att vi på bästa möjliga sätt ska kunna hitta just det du söker, för bästa känsla och komfort!

Kontakta oss gärna för fri konsultation - kan nu även erbjudas online.



ÖKAD TILLGÄNGLIGHET

Flera av våra salonger kan nu erbjuda online konsultationer. Kontakta din salong eller gå in via carlmlundh.se för att enkelt boka en kostnadsfri online konsultation.



För att göra det ännu smidigare för dig som kund – kan vi nu även erbjuda en del av vårt sortiment via webshop, så som peruker, turbaner, produkter och tillbehör. Så att du kan göra din beställning, när du vill och var du vill – enkelt!

Du hittar webshopen på carlmlundh.se.

Bildmaterial: Christine Headwear och Lotus från Sentoo Collection.



SALONGER PERUKER & TURBANER HÅRPRODUKTER

Varmt välkommen!
CARL M LUNDH – SALONGER OCH PARTNERS



CARL M LUNDH SALONGER – GÖTEBORG CML: 031-10 23 80 | GÖTEBORG Sahlgrenska CML: 031-41 45 10 | HELSINGBORG CML: 042-14 30 00 | JÖNKÖPING CML: 036-15 02 70 | KALMAR CML: 0480-813 69 | LUND CML: 046-14 17 70 | MALMÖ CML: 040-733 20 | STOCKHOLM Östermalm CML: 08-545 66 800 | STOCKHOLM Perukshopen: 08-20 10 06 | STOCKHOLM Fruängen CML: 08-646 46 80 | UMEÅ CML: 090-12 16 72 | VÄSTERÅS CML: 021-18 15 03 | ÖREBRO CML: 019-14 83 63.

PARTNERS – ANDERSTORP Almgrens hårvård: 0371-154 77 | BORÅS Hulta Salongen: 033-15 51 77 | ESKILSTUNA Salong LM: 016-13 27 19 | FALUN Headbanger Hairstyle: 023-197 88 | GÄLLIVARE Stinas Hårcenter: 0970-150 55 | KARLSKOGA Salong Boman: 0586-310 27 | KARLSTAD Hedwig Hårvård: 054-19 08 03 | KRISTIANSTAD Skägg & Lockar: 044-10 00 00 | LINKÖPING Fifty Fifty: 013-12 65 66 | NORRKÖPING Peggis Barbershop: 011-13 24 00 | RONNEBY Salong Astra: 0457-108 51 | SKÖVDE Hårstudion: 0500-41 31 21 | SVENLJUNGA Bergs Salong: 0325-61 10 86 | TORSÅKER Salong P.I.A: 0290-400 12 | UPPSALA Rendezvous: 018-20 90 90 | VARBERG Frisyrhörnan: 0340-133 78 | VISBY Lina Khan Est. 2017: 0790-710 710 | VÄXJÖ Hårdesign: 0470-483 90 | ÖRNSKÖLDSVIK Salong Jacob: 0660-190 17.

Tv/streamingtips i karantäntider

Josephine Bornebusch är känd för svenska folket som skådespelerska och har blivit folkkär som den blonda "överklassbitchen" Mickan i Solsidan. Nu står hon på egna ben med sin TV-serie *Älska mig* där hon både regisserar, har skrivit manus och skådespelar.

Älska mig handlar om Clara spelad av Josephine Bornebusch. Hon har ett bra, välbetalt jobb som överläkare men hon har ingen pojkvän. Hon ger sig ut i den mycket snåriga dejtingdjungeln där den ena dejten är stolligare än den andra. Samtidigt brottas hennes bror med sina relationsbekymmer och hennes mammas och pappas relation tar en mycket oväntad vändning som får stora konsekvenser för hela familjen.

Älska mig är en överraskande bra och underhållande svensk serie med en lagom blandning av humor, drama och vardagsbekymmer. I andra roller ses Sverrir Gudnason, Johan Ulveson m.fl. Manuset är välskrivet och hela säsongen håller god kvalitet rakt igenom. Säsong två är planerad till hösten 2020 och det är något att förhoppningsvis se fram emot.

Älska mig sänds i SVT på fredagar men finns även på SVT play samt Viaplay för nedladdning

Sofia Lann

Unna dig en Diamant!

Vi är glada att presentera vårt senaste tillskott i ABC-sortimentet; Diamond-protoserna.

Protoserna har diamanthuggna kuddar på baksidan och mellan dessa kuddar formas kanaler som främjar luftcirkulationen.

Designen ger en sval och skön känsla mellan hud och protes.

Du kan välja mellan tre olika modeller:



Diamond



Diamond Classic



Diamond Shaper

Vill du prova Diamond-protoserna - kontakta din lokala utprovare.

Vill du veta mer om produkterna från ABC, kontakta kundsupport på telefon 042-25 27 01 eller e-post, kundsupport@camp.se

CAMP[®]
SCANDINAVIA

www.camp.se



Oavsett hur dina ser ut på utsidan, kommer vi alltid kämpa för att hålla dem friska på insidan. Varje dag. Året om.

Stöd oss i kampen mot bröstcancer, swisha en gåva till 900 5919



BRÖSTCANCER
FÖRBUNDET



Kom och dansa!

Jag heter Birgitta Båathe, specialiserad fysioterapeut inom onkologi och har jobbat med cancerpatienter i över 25 år. Jag har varit med och byggt upp cancerrehabiliteringen på Fysioterapin på Sahlgrenska. Sedan 2016 har jag hållit Zumbapass där för patienter som får eller nyligen fått cancerbehandling. Att få vara med och stötta till träning och se hur styrka växer fram under träningen är alldeles fantastiskt. Det som också varit så tydligt är hur viktigt det varit med stödet patienterna emellan under gruppträningstillfällena. Sedan januari i år arbetar jag för Essity/Jobst och stöttar lymfterapeuter gällande lymfödemproblematik.



Jag är glad att kunna berätta att jag ska börja hålla Zumba igen för de som får eller fått cancerbehandling. Det har varit en extra utmaning då flera gym dragit ner sin verksamhet pga Corona. På gymmet "Top Fitness center" finns det en stor plats utomhus där det hålls flera pass i veckan – man kan ha långt avstånd mellan alla deltagare.

Mitt Zumba-pass kommer vara på måndagar kl 13–14 med start 4/5. Vid regn ställer vi in. På sikt kommer vi säkert kunna ha passet inomhus.

Priset är 50 kr, man behöver inte köpa kort utan betalar för varje gång man är där.

Adress: Kungsporten 1, Billdal, tel 031-914546.

Det är bra att ta med något att ligga på till avspänningen. Och självklart följer vi Folkhälsomyndighetens råd att stanna hemma vid feber eller förkylningssymtom.

Väl mött! Birgitta

PS. Vi börjar utan föranmälan och ser vartefter hur många det blir på varje pass. Vill också bara säga att jag stämt av detta både med Dr Gunnar Eckerdal (Jubileumskliniken) och enhetschef Maria Edvinsson (Fysioterapi Sahlgrenska). DS.



Välkommen till Stödkompisarna!
- En stödförening som vill stimulera till livslust och livsglädje för personer som drabbats av cancer.



Alla är välkomna till föreläsningar och månadsmöten hos oss! www.stodkompisarna.se