



**PROSTATACANCERFÖRENINGEN  
I UPPSALA LÄN**

# NYHETSBREV, 5 sept 2024

**SÅ HAR ÄNNU EN SOMMAR PASSERAT! FÖRHOPPNINGSVIS HAR DU HAFT TILLFÄLLE ATT NJUTA AV VACKERT VÄDER OCH HUNNIT UMGÅS MED FAMILJ OCH VÄNNER. HÖSTEN NÄRMAR SIG OCH VI FÅR ÄGNA OSS ÅT ANDRA AKTIVITETER, TILL EXEMPEL DELTA I PROSTATACANCERFÖRENINGENS OLIKA ARRANGEMANG UNDER HÖSTEN. VARMT VÄLKOMMEN!**

## **Snackcafé**

**Onsdag 11 september**

**Onsdag 6 november**

På våra uppskattade samtalsträffar kan du snacka av dig, få stöd i en behaglig miljö. Kanske undrar du över diagnos, behandlingsmetoder, konsekvenser, relationer och livet framöver? Prostatacancer leder ofta till osäkerhet, oro och stress. Därför är det bra att kunna tala med andra som är i eller har varit i samma situation. Du får träffa några från föreningens styrelse och ett antal medlemmar. Tillsammans utbyter vi erfarenheter och tar en fika under avslappnade former.

Samtidigt som vi som drabbats av prostatacancer träffas bjuder vi in till en träff för anhöriga, vilka träffas i ett eget rum.

Kaffe/te och smörgås bjuder vi på!

Tid och plats: Kl 18 träffas vi på Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12 i Uppsala.

**SPF i Skuttunge  
bygdegård  
Onsdag 25 september**

Vi är inbjudna att klockan 11 hålla ett föredrag under rubriken  
*"Prostata och dess sjukdomar"*

Vi passar förstås också på att ställa upp vårt informationsbord.

**Föredrag om alla nya  
läkemedel och de  
behandlingsmöjligheter de ger  
Torsdag 26 september**

Det har skett en enorm utveckling av prostatacancervården under 2000-talet. Och det gäller inte minst inom läkemedelsområdet. Många nya läkemedel har kommit under de senaste åren och fler lär komma. Helt andra möjligheter finns nu att behandla prostatacancer i senare skeden.

Bernt Åslund, Prostatacancerförbundets läkemedelsansvarige håller ett föredrag under rubriken

*Tack och lov att jag fick prostatacancer på 2000-talet  
om jag nu skulle få det!* ----

Tid och plats: Kl 18 träffas vi på Studieförbundet Vuxenskolan, Kungsängsgatan 12 i Uppsala.

**Medlemsresan till  
Åland i slutet av  
september genomförs  
ej - men kanske ett  
subventionerat julbord  
i stället**

Av ekonomiska skäl kan vi tyvärr inte genomföra Ålandsresan som tidigare. Styrelsen undersöker nu möjligheterna att i stället bjuda in till ett subventionerat julbord. Mer information kommer.

**Möte med  
Urologledningen  
Tisdag 8 oktober**

En gång per termin träffar några ur styrelsen ledningen för Urologen på Akademiska sjukhuset med Eva Johansson i spetsen. Välkommen med förslag på ämnen vi bör ta upp.

**Informationsbord på  
Akademiska sjukhuset  
ingång 70  
Tisdag 22 oktober**

Vi ställer upp vårt informationsbord mellan klockan 10 och 15 på "torget" vid ingång 70. Varmt välkommen dit om du har vägarna förbi.

**En kväll om inkontinens  
Onsdag 13 november**

I samarbete med representanter för Urologen på akademiska sjukhuset hoppas vi kunna genomföra en kväll på Vuxenskolan som tar upp olika aspekter på inkontinens – vad beror det på, vad kan göras?

**Ljusmanifestation  
Stora Torget i Uppsala  
Lördag 23 november**

Till minne av alla de som dör i prostatacancer genomför vi en ljusmanifestation på Stora Torget i Uppsala. Vi tänder ett par hundra marschaller kl 15. Vi ställer också upp vårt informationsbord samt säljer diverse produkter till förmån för forskningen om prostatacancer.

## **STUDIECIRKEL – BRA ATT VETA OM PROSTATACANCER**

En studiecirkel framtagen av Prostatacancerförbundet, där studielitteraturen utgörs av boken "Bra att veta om prostatacancer" – en faktabaserad bok om prostatacancer. Syftet med cirkeln är att öka kunskaper om sjukdomen och hur man kan stötta andra som drabbats av prostatacancer.

Minst tre deltagare träffas vid minst tre tillfällen under tre studietimmar á 45 minuter. Ämnesområden: Mina erfarenheter och min cancerresa, Anatomi och sjukdomen, Spridd prostatacancer, Biverkningar och Att reflektera. Cirkelledare är vår medlem Rune Westerlund.

För dig som är medlem är boken gratis och för dig som vill gå men inte är medlem kostar boken ett medlemskap (150 kr), ordinarie pris 248:- kr.

Studiecirkeln sker på Studieförbundet Vuxenskolan Kungsängsg. 12 i Uppsala med start onsdagen den 2 oktober kl 18:00

Du anmäler dig till Rune Westerlund:

- Tel. 070 535 15 50
- E-post: [runwes@gmail.com](mailto:runwes@gmail.com)

## **NYA DIGITALA LOTTERIET JOYNA**



**JOYNA** 

JOYNA är ett nytt helt digitalt prenumerationslotteri från Folkspel där allt överskott går till den förening som värvat lottköparen. Prostatacancerföreningen i Uppsala län är med och här kan du köpa en prenumeration av oss genom att klicka på nedanstående länk.

Prenumerationen har ingen uppsägningstid. Du kan säga upp den när/om du vill. Du betalar

månadsvis i förskott och är då med på kommande månads dragningar. Säger du upp din prenumeration är du med på de dragningar du betalat för. Det är dragning varje fredag.

JOYNA kostar 160 kronor per månad. 50 kronor av priset för lottprenumerationen går varje månad direkt till oss när vi värvat lottköparen. Köper du en lott genom oss har vi dessutom varje vecka chansen att vinna 100 000 kr tack vare dig som lottköpare.

Höstkampanj!!! Från och med nu och hela september erbjuder Folkspel nya prenumeranter att testa JOYNA en månad gratis. Därefter kostar prenumerationen 160 kronor/månad.

Vill du vara med, köp din JOYNA-prenumeration av Prostatacancerföreningen i Uppsala län, genom att klicka på nedanstående länk. I länken finns en video som visar hur det går till att prenumerera på en lott.

<https://l.folkspel.se/EW9VBb?s=00a72ad4-adf5-ee11-844c-005056809ebc>

## TRÄNA GRATIS PÅ ACTIC I GRÄNBYSTADEN

Från och med september startar Akademiska sjukhuset ett träningsprogram tillsammans med Actic, Gränbystaden. Det innebär att du som är *patient på onkologen* (Blod- och tumörsjukdomar) får möjlighet att delta i ett gruppträningspass en gång i veckan utan kostnad tillsammans med andra som också har cancer.

Träningen äger rum onsdagar kl 12.30 – 13.30. September månads grupp är fullbokad, ny gruppstart vecka 46.

Skicka din intresseanmälan till: [traningsgrupp.granby.bot@akademiska.se](mailto:traningsgrupp.granby.bot@akademiska.se)

Notera – all forskning visar att fysisk aktivitet kan leda till mildare biverkningar av cancerbehandlingen, t.ex. minskad trötthet och snabbare återhämtning.

## SLUTLIGEN NÅGRA RADER OM STYRELSEN

### Ny kassör/registeransvarig i föreningen

Björn Hammarberg, som varit kassör i 8 år, har bett att få träda tillbaka. Han ersätts av Leif Akre. Överlämningen sker gradvis under september - oktober.

Båda är under den här perioden beredda att svara på frågor som gäller registret eller ekonomin.

### Styrelsen sammanträder

Under hösten träffas vi i styrelsen den 8 oktober, 3 november och 3 december. Hör av dig om det är något du vill att vi ska ta upp.

**Alla våra möten arrangeras i samarbete med**



Ansvarig för detta nyhetsbrev: Dick Söderholm,  
Tel. 070 578 65 10;  
Mejl : [pcfuppsala@gmail.co](mailto:pcfuppsala@gmail.co)