

Månadsbrev Mars 2026

Nu verkar det som att vintern äntligen tar slut, jag kommer inte att sakna kylan och halkan. Årsmötet är avklarat vi fortsätter med samma gäng ett år till, men nu måste ni yngre män visa att ni finns och vill att en framgångsrik förening ska överleva.

Årets mål är att bli 1200 medlemmar och slå nytt insamlingsrekord, det gamla är 800 000:- För att nå medlems antalet behöver vi alla hjälpas åt att fråga de vi känner, någon kanske har 200:- över, man kan bli stödmedlem. För att nå insamlingsmålet har vi lanserat en blå spargris, ”Mustasch Grisen” Den finns för närvarande på 31 försäljningsställen runt om i Värmland. Man uppmanas att hjälpa till och fylla grisen, man swishar en summa som inte behöver vara stor. Men många bäckar små blir en stor å, så hittar du en Mustasch Gris och har en slant över så är vi tacksamma ” Varje krona räknas”

Var vi kommer att finnas ser du under Aktiviteter på hemsidan www.pcfvarmland.se du kan även följa oss på Facebook PCF Värmland. Jag är ju ute på en del aktiviteter åt riks förbundet det följer ni på min profil Håkan Florin, det finns tyvärr någon fejk profil någon rolig människa har kopierat bild och skapat profil i mitt namn. Men den riktiga är den som har lite drygt 1000 följare.

Mustasch Kampen 2025 slog insamlings rekord det blev 16 300 000 Kronor, jättebra. Men rekord är till för att slås så nu laddar vi om för 2026, om vi hjälps åt så är det möjligt. För mig personligen kommer det att bli ett spännande år.

En liten påminnelse om ni byter adress, mail eller telefon hör av er till pcfvarmland@yahoo.com vi får inga automatiska adressändringar.

Har du inte betalat medlemsavgiften än så är det hög tid. Årsavgiften är 200:- går att betala med swish 123 42 52 58 eller bg 713-6559 är du osäker på om du betalat eller inte ring 072-2152696 så kollar jag.

Ord från Vice

Universiteten i Umeå och Örebro genomför en studie för att ta reda på yoga är en bra rehabiliteringsform för den som drabbats av prostatacancer. Yogan är digital och genomförs i hemmet. Effekten av rehabiliteringen mäts av ett frågeformulär om livskvalité, inkontinens och stress. Även blodtrycket kommer att mätas. Eftersom det rör sig om en så kallad randomiserad studie kommer deltagarna att lottas till en av två grupper. I den ena gruppen får man delta i yogan och i den andra ska man leva som vanligt. Båda grupperna får besvara samma frågeformulär och blodtrycket kommer att kollas i båda grupperna. Kravet för att du ska få delta är att det inte gått mer än 30 dagar sedan du blev opererad eller att strålbehandlingen påbörjades. Du anmäler ditt intresse genom att skicka ett mail till digiyooga@regionorebrolan.se. Uppge ditt telefonnummer så blir du uppringd för ytterligare information och får tillfälle att ställa dina frågor. Se även vår hemsida där det finns en länk till en informationsfilm. Du kan också läsa mer om studien på Prostatacancerförbundets hemsida. Skriv Digital yoga i sökrutan så kan du klicka dig fram.

Hoppas att vi ses och att ni har det bra

Håkan Florin