

Månadsbrev september 2024

September är ju internationella prostatacancermånaden, med den 15 som internationella prostatacancerdagen. Det har kommit lite i skymundan, när mustaschkampen startades för 10 år sedan. Men vi behöver uppmärksamhet från alla håll, därför kommer det en kalender där 12 modiga män visar upp sig med starka budskap. Vi vill öka medvetenheten om vikten av tidig upptäckt, som det ser ut i Sverige idag får det inte fortsätta. Det är bara region Värmland som jobbar aktivt för att hitta alla män mellan 50-75år i tid. Så får du en uppmaning från 1177 så följ den, kan vara livsviktigt. Kalendern blir svår att marknadsföra på sociala medier, Facebook tyckte att det var för mycket nakenhet. Hoppas på många köpare den kostar 150:- vill du ha ett eller flera exemplar så maila pcfvarmland@yahoo.com eller ring 072-2152696 Utmärkt att ge bort till våra söner så de inte glömmet att ha koll på prostatan.

Nu ökar vi stadigt antal medlemmar i skrivande stund är vi 922, men målet är 1000 så fortsatt att fråga om någon i din bekantskapskrets vill stödja oss. Man behöver inte vara drabbad, utan bara tycka att vi gör ett bra jobb. 200:-/år är överkomligt för de flesta.

Nu när vi gjort om vår lokal på Karolinen med en gammal soffa kommer våra snackcaféer och närstående träffar att vara där. Fick även en idé om att öka kunskapen hos några av er, vi skulle kunna träffas i en mindre grupp där ni kan få ökad kunskap om Förbundet och sjukdomen. Finns det intresse så hör av dig.

Försäljningen av Folkspels digitala prenumerationsspel tycker jag går trögt, vi har 8 prenumerationer vilket ger oss 400:-/månad. Nu erbjuder Joyna en månad gratis, passa på. [Köp lotter och stötta Håkan Florin, Prostatacancerföreningen Värmland, Prostatacancerförbundet | Folkspel](#) Det finns faktiskt vinster vår broder förening i Östergötland vann 100 000:-

Nu går vi en intensiv höst tillmötes, nu på lördag finns vi på Maxi Välsviken han kommer även att sälja vår kalender i förbutiken under hösten. Lördag 7/9 finns vi i Munkfors och deltar vid "Motorcycle Inferno och lördag 14/9 finns vi med jubileumsfirande i Mitt i City i Karlstad. Det blir musik och Coop City bjuder på fika, försäljning av våra produkter inklusive kalendern. Lotteri på fotokonst av Krister Körner mm. Kan du hjälpa till??? Hör av dig. Insamlingsmålet det här året är 1 miljon till forskning. Vi är halvvägs nu så det tror jag att vi lyckas med, det är ju nu under hösten det är som mest intensivt. Följ våra aktiviteter på hemsidan www.pcfvarmland.se det är ett levande dokument som uppdateras löpande. Våra Snackkafeer i Karlstad och Kristinehamn startar höstens möten den 4/9, till mötet i Kristinehamn kommer ett gruppmail på måndag men boka gärna in Norrgården kl 17.00 i kalendern redan nu.

Lite rehab från vice

Onkologisk antihormonell behandling innebär att man tappar muskelmassan. Det är därför viktigt att styrketräna. I Karlstad finns det en möjlighet att träna i ett fullutrustat gym (Actic City, Norra Strandgatan, 652 24 Karlstad) två gånger i veckan; tisdag och torsdag klockan 14–15. Vid träningen utgår man från en metod som heter NEXT, som är speciellt utformat för patienter med denna typ av behandling. På länken <https://next-move.me/sweden-choose/> kan du läsa mer om metoden. Hör gärna med din kontaktsjuksköterska så kan hon ta reda på om styrketräning är lämpligt för dig. Heinrich Simandl som har tränat sedan januari i år kan lämna ytterligare information. Skicka ett epostmeddelande (heinrich1@telia.com) till honom med ditt telefonnummer så kontaktar han dig. Se även vår hemsida under rubriken Nyheter.

HJÄLP OSS ATT NÅ MÅLEN

Håkan Florin

