

Månadsbrev mars 2026

Först och främst lite positiva meddelanden, både väder och vind men även på det rent personliga planet.

Vintern äntligen slut? Ja, jag kommer då inte att sakna snö, kyla och halka. Nu är det tillräckligt med vintertid. Låt oss fortsätta vår "vandring" mot vår, sol, grönska och blå himmel.

Rent personligen är det nu bara tre dagar kvar till min njurstensoperation. Jag har väntat i snart sex veckor med smärta, svidande känslor och läckage.

Tack för TÄT M, träningsapp, som hjälper till att hålla engagemanget upp med bäckenbottenträning. Onsdag skall det ske! Glädjen har redan börjat spira.

Medlemsavgift

Senaste veckan kom äntligen underlag till alla medlemmar med inbetalningskort för medlemsavgift. Det har dröjt under året p g a nya bestämmelser / regler för hantering av medlemsavgifter och dess redovisning (nytt från Riksbanken).

Vi ser fram mot din medlemsavgift!

I brevet finner du även inbjudan till årsmötet, samt vår planering av aktiviteter för året.

Spara gärna den så du kan planera din tid med oss 😊.

Vi kan bli ännu fler medlemmar!

Du kan stödja genom att ta med en närstående som medlem!

(Finns en del som redan gjort detta!)

Om alla gör det, blir vi troligen störst förening i vårt förbund.

Du behöver bara skicka in namn, personnummer, telefonnummer och epostadress till viktorblekinge@gmail.com så fixar vi resten med ett inbetalningskort på årsavgiften om 200 kronor.

Snackcaféer / närståendemöte

Vi har i veckan nu **två snackcaféer** framför oss, torsdag **5 mars** som vanligt kl 1830.

Ett i Sölvesborg på "Gamla Salvatores", vid torget och dessutom ordinarie i Karlskrona, på JA Hotell i Wachtmeistergallerian. Här är det dessutom närståendemöte.

Som vanligt anmälan, annars blir du utan fika!

Möte med Region Blekinges politiker

Sen nästa möte i vår aktiva månad mars. Vi är på Ronneby Brunn den **19 mars** kl 1730 och möter Region Blekinges politiker för att höra deras planer för nästa mandatperiod.

Välkommen! Anmälan till viktorblekinge@gmail.com

Årsmöte

Årsmötet i vår förening genomförs i Bräkne-Hoby, Bygdegården den 26 mars, kl 1830.

Välkommen! Anmälan till viktorblekinge@gmail.com

Adressändringar med mera

Tyvärr har vi ingen tjänst för automatiska adressändringar! Vi behöver få underlag från dig / er om adressändring sker, liksom med nytt telefonnummer / ändrad epostadress.

Resa

Nu har vi åter tagit upp planering för att genomföra bussresa för medlemmar och närstående.

Den 30 maj reser vi mot Skåne för att bland annat besöka Johannamuseet i Skurupområdet. Vi återkommer med ytterligare information när all planering är klar.

Träning och Hälsa

Vår vision är att sammanföra och stärka forskning, praktik och engagemang inom området träning och cancer, i syfte att förebygga cancer samt förbättra hälsa, livskvalitet och överlevnad hos personer med cancer i Sverige.

Först börjar vi med **Yoga** för prostatacancerföreningens Viktor medlemmar och närstående i Blekinge.

- Friskis Yoga med speciellt fokus på bäckenbotten.
- 8 tillfällen 17 april - 5 juni a 55 minuter + "fika – snacktid"
- Fredag eftermiddag, bedömt kl 13.30 - 15.30. Max 30 personer varje tillfälle!
- Blåportsgatan 15F, 371 42 Karlskrona. [Mer info](#) - Parkering finns utanför (P-skiva)
- Friskis har yogamattor, filt och yogablock till alla deltagare (30st).
- Bekväma kläder som inte sitter åt. Gärna en extra tröja till slutet av passet.
- Vi yogar ofta barfota
- Kostnader: 0 kronor.

Därefter utvärderar vi gemensamt samt planering för hösten, då även med motsvarande erbjudande i Karlshamn.

Till hösten

Vi har kontakt med en instruktör som genomgått utbildning i cancer och träning. Det är en instruktör arbetar med cancerpatienter både före, under och efter den medicinska behandlingen vid ett sjukhus.

De har specialkompetens i att träning för de som genomgår eller har avslutat cancerbehandling.

Vi kommer att under hösten först starta med föreläsningar och sen följa upp med lättare träning.

Önskar en trevlig mars 2026!

Bästa hälsningar / Conny