

Månadsbrev Februari 2021

Nu går vi mot ljusare tider både väder mässigt och med pandemin. Hoppas att alla som vill snart blir besprutade så att vi kan umgås igen. Jag saknar det fysiska mötet väldigt mycket. Men i den här digitala världen har vi fått ytterligare ett sätt att kommunicera med er, via SMS. Det blir bara korta meddelanden i så fall, kostnaden är 1:- mot porto 12:- med brev. Därför är det viktigt att våra register är uppdaterade med rätt telefonnummer och mail.

Många har varit duktiga att betala in medlemsavgiften för 2021, för er som inte hunnit med det än så är vi tacksamma om ni använder BG 713-6559 och anger namn, födelsedata och helst medlemsnummer. Numret står på baksidan av tidningen, då är det enklare för kassören att bocka av rätt person.

Något att pyssla med i vintermörkret en relativt ny video med Henrik Grönberg, inspelad 2018.

[https://www.youtube.com/watch?v=IGk0xdWxl48&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0ceGF41U-](https://www.youtube.com/watch?v=IGk0xdWxl48&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0ceGF41U-srIL0MzHzhqXfZW-B1K4nTLTyIG43tYdTvSeQMyByzLHXj7c)

[srIL0MzHzhqXfZW-B1K4nTLTyIG43tYdTvSeQMyByzLHXj7c](https://www.youtube.com/watch?v=IGk0xdWxl48&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0ceGF41U-srIL0MzHzhqXfZW-B1K4nTLTyIG43tYdTvSeQMyByzLHXj7c) Spola tillbaka så får ni det från början, jag tyckte den var intressant. För er som tål att se blod och är lika nyfikna som jag finns det operationsfilmer på youtube det är bara att söka på "da vinci robotic prostate". Läger inte någon specifik länk utan sök själva, finns allt från korta klipp till hela operationer. Jag tycker att det är otroligt att de plockat ihop mig så att allt fungerar, samtidigt förstår nog alla att det krävs kunskap och handlag för att resultatet ska bli bra. Där har vi ett stort jobb med att få veta vem som är bra.

Nu till aktiviteter 2021, det jag skulle vilja ha hjälp med är tomma skyltfönster som vi skulle kunna få låna. Känner du någon fastighetsägare som har något fönster så hör av dig. Sen när det så småningom går att träffas igen så tar vi tacksamt emot tips på orter som vill ha besök med information. Behöver en lokal med möjlighet till att visa bilder, för att hitta lämplig lokal behöver vi en kontakt på orten. Även exempel på lokala aktiviteter där vi skulle kunna vara en del är intressanta, men det får inte medför någon kostnad vi är på plats för att samla in pengar till forskning och inte försörja eventföretag.

Det blev 300 000:- till prostatacancerfonden 2020, känns som ett bra bidrag i dessa tider.

TACK ALLA SOM BIDROG I STORT OCH SMÅTT.

Nu börjar vi om, följ vår facebook PCF Värmland och hemsida www.pcfvarmland.se där kommer ni att kunna se vad mustaschkampen totalt gav 2020. Det blir även där troligtvis bättre än förväntat men det är inte färdig summerat än.

Till sist lite kloka ord från Nils-Åke som bevakar det som händer inom rehabilitering.

Jag hoppas ni håller motionen vid liv. För forskning visar att vi som behandlas eller har behandlats för någon form av cancer mår bättre genom att vara fysiskt aktiv och att röra på sig. Den totala aktiviteten bör uppgå till 2 och en halv timme per vecka. Se till att pulsen ökar något och att du blir lätt andfådd.

För er som vill ha mer information om rehabilitering finns det korta filmer om bland annat handlar om mat för att må bra, fysisk aktivitet och träning samt alternativa behandlingar. Filmerna hittar du i följande länk: <https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/sjukdomar--besvar/cancer/att-leva-med-cancer/rehabilitering-under-och-efter-cancer/filmer-om-cancerrehab/>

JU FLER VI BLIR, DESTO STARKARE RÖST FÅR FÖRENINGEN. VÄRVA EN KOMPIS SOM MEDLEM.

Håkan Florin