

Brystkreftforeningen Nedre Telemark

Organisasjonsnummer: 994555944

Kontonr: 7147.12.09370

Leder: Ellen Leiulfsrud. E-mail: nedretelemark@brystkreftforeningen.no

Kontaktperson (sekretær): Vibeke Mortensen, mobil: 97622161

E- mail: sekretaer.nedretelemark@brystkreftforeningen.no

Porsgrunn Kommune

Storgt 153

Postboks 128

3901 Porsgrunn

Dato: 16.04.26

Søknad om tilskudd til helse- og omsorgsrelaterte brukerorganisasjoner.

Brystkreftforeningen Nedre Telemark søker med dette om tilskudd til å gjennomføre tilrettelagte treningsaktiviteter for våre medlemmer i Porsgrunn og omegn.

Vi tilbyr regelmessig trening i varmtvannsbasseng ledet av fysioterapeut. For mange som har mistet ett eller begge bryst og lever med synlige arr etter brystkreft, kan terskelen for å oppsøke offentlige svømmehaller være høy på grunn av skam, sårbarhet og psykiske belastninger. Å tilby svømming sammen med andre likesinnede i et trygt og forståelsesfullt miljø er derfor særlig viktig. Her møter man andre i lignende situasjon, noe som kan bidra til økt trygghet, aksept for egen kropp og gradvis mestring. Et slikt fellesskap senker barrierer for deltakelse, fremmer både fysisk og psykisk helse, og kan være et viktig steg tilbake til en mer aktiv hverdag.

Vi tilbyr også Yin Yoga ledet av kvalifisert instruktør med erfaring i å tilrettelegge for vår pasientgruppe. Yin Yoga er en rolig og meditativ yogaform der vi blir liggende i myke, passive stillinger over lengre tid. Dette gir kroppen mulighet til å slippe spenninger, øke sirkulasjonen og stimulere bindevev, ledd og energibaner. I motsetning til mer dynamiske yogatyper handler Yin om å gi slipp – om å finne ro, nærvær og balanse i både kropp og sinn.

Å delta i yoga sammen med likesinnede gir brystkreftframmede et trygt rom hvor de kan senke skuldrene og være seg selv, uten å måtte forklare eller skjule egen

situasjon. Yin yoga, med fokus på ro, tilstedeværelse og pust, kan bidra til å redusere stress, uro og kroppslige spenninger som mange opplever etter behandling. Gjennom enkle pusteteknikker og bevisst nærvær lærer deltakerne å lytte til kroppen, finne indre ro og håndtere både fysiske og psykiske belastninger. Fellesskapet med andre i samme situasjon gir i tillegg støtte, gjenkjennelse og økt trygghet i egen prosess. Tiltaket retter seg mot personer som er under behandling, i rehabilitering eller lever med senskader etter brystkreft.

Formålet med begge aktivitetene er å bidra til økt fysisk funksjon, redusere smerter og stivhet, samt styrke deltakernes psykiske helse og opplevelse av mestring. I tillegg skaper tilbudene et viktig sosialt fellesskap, som kan motvirke ensomhet og bidra til økt livskvalitet. Vi har også en likeperson (en person som har egne erfaringer med brystkreft) til stede på hver aktivitet som tilbyr medmenneskelige støtte, veiledning og/eller deler erfaringer enten i forkant eller etterkant av treningene. En likeperson har forutsetninger til å forstå og har tid til å lytte og vil ta en på alvor.

Aktivitetene er lavterskel og tilpasset deltakernes ulike behov og funksjonsnivå. Dette gjør at også de som ikke kan benytte ordinære treningstilbud får mulighet til å delta i trygge omgivelser.

Tilskuddet vil bli brukt til å dekke kostnader knyttet til leie av basseng og lokale, samt honorar til fysioterapeut og yogainstruktør. Uten økonomisk støtte vil det være vanskelig å opprettholde et stabilt og tilgjengelig tilbud til målgruppen.

Tiltaket er lokalt forankret og rettet mot innbyggere i Porsgrunn og omegn, og fungerer som et viktig supplement til kommunens helse- og omsorgstilbud.

Vi håper Porsgrunn kommune ser verdien av dette helsefremmende og inkluderende tiltaket, og vil bidra til at vi kan opprettholde og videreutvikle tilbudet for våre medlemmer.

Med vennlig hilsen

Brystkreftforeningen Nedre Telemark