



PROPAs Sekretariat – Hvad kan vi hjælpe dig med?



Landssekretær

Gitte Blixt

Jernbanegade 23 B

4000 Roskilde

Tlf. 3312 7828

E-mail sekretariat@propa.dk

Sekretariatets faste opgaver

- Medlems- og databaseadministration for 3.500 medlemmer
- Medlemskorrespondance (mail/ tlf./ breve)
- Bogholderi / Økonomi for Landsforeningen
- Sekretærfunktion for Landsformanden, Bestyrelsen og Forretningsudvalget
- Koordinator på Landsmøde og Frivilligseminarer
- Medlem af Markedsførings- og Kommunikationsudvalget

... og 'alt det andet':

- Hjemmeside
- PROPA Nyt
- Facebook
- Nyhedsbreve
- Tryksager

Hjemmesiden



HUSK INFO TIL SEKRETARIATET I GOD TID

Aktivitetskalenderen

- Info til Sekretariatet om alle medlemsaktiviteter - [udfyld skema](#)
- Besked til Sekretariatet ved ændringer/ aflysninger

Lokalbestyrelser

- Info til Sekretariatet om nye bestyrelsesmedlemmer – [udfyld skema](#)
- Besked til Sekretariatet ved ændringer/ aflysninger

Lokalbestyrelser

Regionsbestyrelser og Lokalfdelinger

Alle medlemmer kan frit kontakte nedenstående personer for råd og vejledning.

Region Hovedstaden

Regionsbestyrelse Region Hovedstaden

Lokalfdeling Bornholm

Formand Lokalfd. Bornholm – Best.medlem Reg. Hovedstaden

Erik P. Hansen
Svanekevej 8
3751 Østermarie
Tlf. 21 44 14 02
E-mail erik.p.hansen@mail.dk

Best.medlem Lokalfd. Bornholm

Grete Brandt
Svanekevej 8
3751 Østermarie
Tlf. 20 93 90 16
E-mail gretebrandt@gmail.dk

Lokalfdeling Herlev

Lokalfdeling København

Lokalfdeling Hillerød

Formand Lokalfd. Hillerød – Næstformand Reg. Hovedstaden

Roman Sumczynski
Baunevænget 50
3480 Fredensborg
Tlf. 48 48 32 83
E-mail roman@tic-mail.dk

Best.medlem Lokalfd. Hillerød – Regionsformand Reg. Hovedstad

September 2021

TORS
9

9. september kl. 11:00 - 13:00

Naturvandring på Kongsø

Kongsø Sandsskredsvvej 23 (for enden ved barklæden), Nykøbing Sj.

Vi går en tur på Kongsø med naturvejleder Dorthe Pedersen. Vi mødes kl. 11:00 for enden af Sandsskredsvvej ved barklæden i Kongsø skov. Det er en 3 km gåtur med masser af historie om konger, bronzealder, vilde urter og meget mere. Der serveres smagsprøver undervejs. En tur, der kræver at deltagerne kan gå 3 km



TORS
9

9. september kl. 15:45 - 16:45

Motion og Prostatakræft

Rosenvangsskolen Rosenvangs Allé 49, Viby J

Målgruppe: Mænd, der har eller har haft prostatakræft. Hver torsdag kl. 15:45 - 16:45. Målgruppen med bevægelighed, styrke, balance, og samt bækkenbundstræning. Ved hjælp af øvelser hele kroppen igennem. Der trænes øvelser. Der tages individuelt hensyn, så alle kan være med af træningen. Der kan være



kl. 21:00

Mors/Thy Lokalfdeling

Rolgersgade 7, Nykøbing M

Generalforsamling i PROPA Mors/Thy. Dagsorden iflg. bordopstilling og anretning er det nødvendigt bringe: senest mandag d. 6. september til Sven Thorsen, sven.thorsen@gmail.com, eller Ole Thorsen, mail: olja@propa.dk



kl. 21:00

Havnegade 15, Sønderborg

af Sønderborg, har vi et interessant foredrag til under overskriften "Valget er dit" af egen erfaring. Du gennemlever et kræftforløb uden at seges mand døde af tarmkræft, mens hun selv overlever. Det bliver livsbekræftende, og der er





HUSK INFO TIL SEKRETARIATET I GOD TID

Aktivitetskalenderen

- Info til Sekretariatet om alle kommende medlemsaktiviteter – [udfyld skema](#)

Artikler og nyheder

- Tekst og billeder fra arrangementer er altid velkomne i PROPA Nyt.
- Deadlines:

Marts nr.	31. januar
Juni nr.	30. april
September nr.	31. juli
December nr.	31. oktober

Medlemsbladet PROPA NYT

I vores medlemsblad kan du læse nyt fra ind- og udland og få ajourført din viden om udvikling i behandling, medicin, hjælpemidler og meget andet.

For at læse bladet, skal du have Adobe Reader installeret på din computer.

Hent Adobe Reader gratis her

2021



1 - Marts



2 - Juni



3 - September

2020



1 - Marts



2 - Juni



3 - September



4 - December

2019



1 - Marts



2 - Juni



3 - September



4 - December

Facebook



HUSK INFO TIL SEKRETARIATET I GOD TID

Facebook indlæg

- Medlemsmøder
- Billeder og beretninger fra møder/aktiviteter
- Nyheder

Tekst og billeder er altid velkomne til PROPAs Facebook-side.

Send det i god tid – så prøver vi at få plads til det på den ønskede dato.

[FIND OS PÅ FACEBOOK HER](#)

PROPA Prostatakræftforeningen
Offentliggjort af Gitte Blixt · 24. august kl. 09:30 ·

HILLERØD: OPSTART AF NYT PÅRØRENDE-NETVÆRK

I det nye netværk kan pårørende til prostatakræftpatienter møde andre pårørende i samme situation, dele erfaringer og tale åbent og ærligt om private problemer i et hyggeligt og afslappet miljø.

Vi håber, du vil tilslutte dig det nye netværk. Ud over faste mødemuligheder (den 1. torsdag i hver måned kl. 19.00 – 21.00), er der også mulighed for at deltage i ekskursioner mv., som netværket løbende vil arrangere.

Alle pårørende til mænd med prostatakræft er velkomne i det nye netværk.

Pårørendenetværket mødes på samme tidspunkt og samme adresse, som det igangværende netværk for prostatakræftpatienter i Hillerød – men naturligvis i et andet mødelokale. Så hvis du kan lokke din partner med til møde i "Herreværelset", slår i to fluer med ét smæk!

Mødested: Kræftens Bekæmpelse i Hillerød, Østergade 14, 3400 Hillerød.

Ved netværkets første møde vil du blive budt velkommen af Jeanett Larsen, som er PROPA-tovholder på det nye pårørendenetværk.

Tilmelding: Tilmelding er nødvendig, da der er begrænset plads.

Har du lyst til at deltage i opstartsmødet torsdag den 2. september 2021 kl. 19.00 – 21.00, bedes du tilmelde dig via mailadressen tilmeld.hovedstad@propa.dk senest den 30. august.

Er du forhindret i at deltage i opstartsmødet, men vil du gerne deltage i fremtidige netværksmøder, kan du tilmelde dig hos Jeanett Larsen, tlf. 3141 1069 eller e-mail: jeanett.larsen@icloud.com.



PROPA Prostatakræftforeningen
Offentliggjort af Gitte Blixt · 5. september kl. 09:16 ·

NYKØBING SJ.: NATURVANDRING PÅ KONGSØRE

Vi går en tur på Kongsøre med naturvejleder Dorthe Pedersen. Vi mødes den 9. september kl. 11:00 for enden af Sandskredsvvej ved barkladden i Kongsøre skov. Det er en 3 km gåtur med masser af historie om konger, bronzealder, vilde urter og meget mere.

Der serveres smagsprøver undervejs. En tur, der kræver at deltagerne kan gå 3 km i blandet terræn.... [Se mere](#)



PROPA Prostatakræftforeningen
Offentliggjort af Gitte Blixt · 25. august kl. 12:30 ·

GULDBORGSUND/ LOLLAND: KOM MED EN TUR TIL SUKKERMUSEET I NAKSKOV

Lokalafdeling Guldborgsund / Lolland inviterer til besøg på Sukkermuseet i Nakskov den 30. august.

Vi mødes kl. 14:00 på Løjtoftevej 22, Nakskov. Der vil være film forevisning om sukkerets historie.... [Se mere](#)



Nyhedsbreve



HUSK INFO TIL SEKRETARIATET I GOD TID

Sekretariatet hjælper meget gerne med udsendelse af mails til medlemmerne, **hvis vi har tid og bliver adviseret i god tid (min. 2-3 dage før udsendelse)**

Vi skal blot modtage

- færdig tekst
- gerne billeder (ellers finder vi)
- målgruppe (hvem skal modtage?)
- ønsket dato for udsendelse

[Læs reglerne her](#)



PROPA
Hovedstaden

NYHEDSMAIL fra
Region Hovedstaden
Udsendt 19. september 2022

Kære PROPA-medlem,

PROPA er godt i gang med efterårs aktiviteter. I denne mail får du et overblik over, hvad der er aktuelt lige nu. I PROPA glæder vi os til at byde dig velkommen.



Hans Møller
Regionsformand

I Å vegne af PROPA Region Hovedstaden

Møder og aktiviteter i den kommende tid:

Aftenmøde i Hillerød:

Teatervideoen
"En lille ømule ubehag"

Velkommen til en sørgmunder – men med munter – videoaften
torsdag den 20. september kl. 19 – 21 i
Knæltærs Bekæmpelses Lokaler,
Stebærgade 14, 1. sal, 3400 Hillerød.



Vi skal se en film udgivet af den amerikanske forening fra Teatret Svalegangen i Aarhus. Teaterstykket er skrevet af den amerikanske dramatiker Jeff Maloff, der selv er prostatakræftpatient. I stykket kommer vi tæt på en mands oplevelser og følelser, efter at han – fuldstændig uventet – har fået konstateret prostatakræft. "En lille ømule ubehag" er både lærerig, belysende og humoristisk. Det er en film for både patienter og pårørende.

PROPA kontaktperson: Poul Erik Hansen, tlf. 3031 4801.

Tilmelding:
på tilmelding@propa.dk eller "læs til mail", men senest den 27. september. Husk ved tilmelding at angive dit navn, bopæl, antal deltagere, og så du! ønsker tilmelding til mødet den 20. september.

Aftens i Hillerød:

Ledige pladser –
torsdag kl. 15.00-17.00

PROPA har 2 Streethold for prostatakræftpatienter i
Knæltærs Bekæmpelses Lokaler



- ✓ Giv modtageren mulighed for at framelde (iht. GDPR-reglerne)
- ✓ Send max. 10-12 nyhedsbreve/info-mails årligt
- ✓ Spam ALDRIG modtageren
- ✓ RELEVANS – RELEVANS - RELEVANS



Her kan Sekretariatet kun hjælpe med standardskabeloner – og kun, når der er tale om landsdækkende aktiviteter til lokalversionering.

DET BILLIGSTE OG NEMMESTE ER AT FÅ GRAFISK HJÆLP FRA LOKALAVISEN

PROPA
Prostatakræftforeningen

Kom i teatret på film med PROPA [region/lokalafd.]

[Dato] [kl.] kan du komme ind og se det meget roste teaterstykke om livet med prostatakræft "En Lille Smule Ubehag" fra Svalegangen i Aarhus.

Om "teaterfilmen"
Prostatakræftforeningen PROPA har i samarbejde med Teater Svalegangen fået teaterstykket videofilmet og kan nu vise det via vores lokalforeninger landet over.

I en fantastisk direkte, alvorlig og humoristisk monolog fortæller og spiller "Frank" historien om sin rejse fra rask til prostatakræftpatient. Et stykke om alt det, vi IKKE taler om - skrevet af den amerikanske dramatiker og prostatakræftpatient Jeff Metcalf og spillet af Holger Østergaard.

Vi glæder os til at se dig
Hilsen Propa [Lokalafd.]

 Tid
[dato] [kl.]

 Sted
[sted], [adresse]

 Tilmelding
senest d. [dato]
til [navn, tlf. / email]



Prostatakræft er den sygdom, der slår næstflest mænd ihjel hvert eneste år

– og hver 24. af alle mænd dør af prostatakræft.

Det er 3 hver eneste dag!

Se udstillingen
[sted]
[tid]



Det vi **ikke** taler om ...

Hos PROPA tager vi **ALLE** emner op
Læs mere på propa.dk

PROPA
Prostatakræftforeningen

Alle foldere kan rekvireres i Sekretariatet



Arv og øvrige dispositioner for prostatakræft

Om arvelighed og betydningen af arv og miljø, gener, livsstil, ernæring og fysisk aktivitet



Urinkontinens hos mænd

Om anatomien, symptomer og mulige behandlingsmetoder



Fra patient til patient: Tidlig prostatakræft - hvad nu?

Informationsfolder til nydiagnosticerede, som skal træffe valget mellem aktiv overvågning, operation eller bestråling



ET GODT LIV - selv med prostatakræft

Om prostatakræftforeningen PROPA - og hvad vi kan gøre for den prostatakræfttramte mand



Pas på dig selv, mand!

Om prostatas funktion, symptomer, arvelighed, undersøgelse, diagnose og behandling



Fra patient til patient; Hormonbehandling ved Prostatakræft

Informationsfolder til nydiagnosticerede om hormonbehandlingens positive og negative konsekvenser



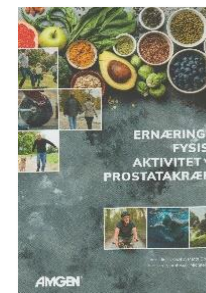
At være pårørende til en prostatakræftpatient

Om prostatakræftforeningen PROPA - og hvad vi kan gøre for den pårørende til en prostatakræftpatient



Rejsningsproblemer (erektil dysfunktion)

Om bivirkningen ved forskellige prostatakræftbehandling - og mulig behandling af problemet



Ernæring og fysisk aktivitet ved prostatakræft

Vejledning og gode kostråd til prostata-kræftpatienter samt motivering til øget fysisk aktivitet

Andet materiale

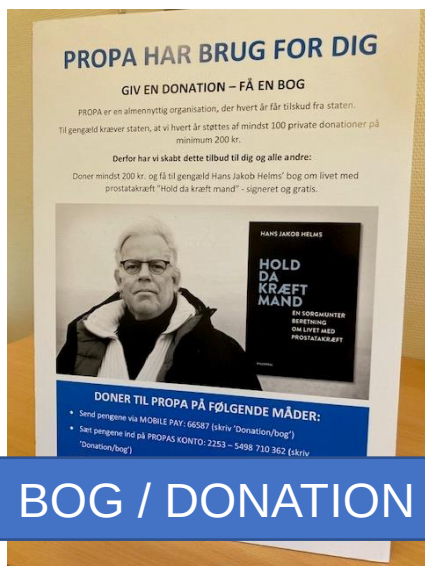


ROLL UPS

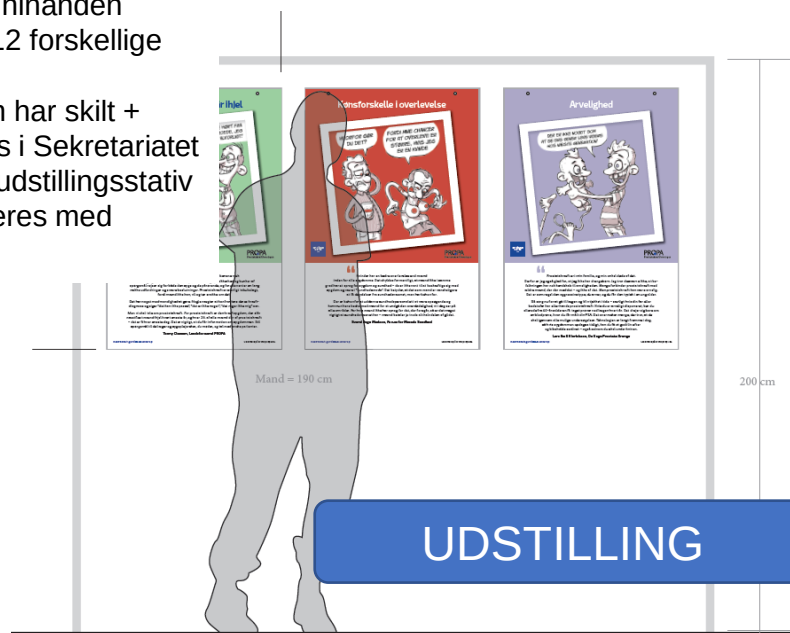
POSTKORT

Det meste materiale har Regionen selv liggende.
Lån det og brug det ifm. medlemsmøder og lokalarangementer

- Roll ups – hver Regioner råder over 3 roll ups, men I kan låne af hinanden
- Postkort – der findes i alt 12 forskellige postkort
- Bog / donation – Regioner har skilt + bøger. Flere kan rekvireres i Sekretariatet
- Udstilling – Regioner har udstillingsstativ og plancher. Skal koordineres med Reg.leddelsen



BOG / DONATION



UDSTILLING