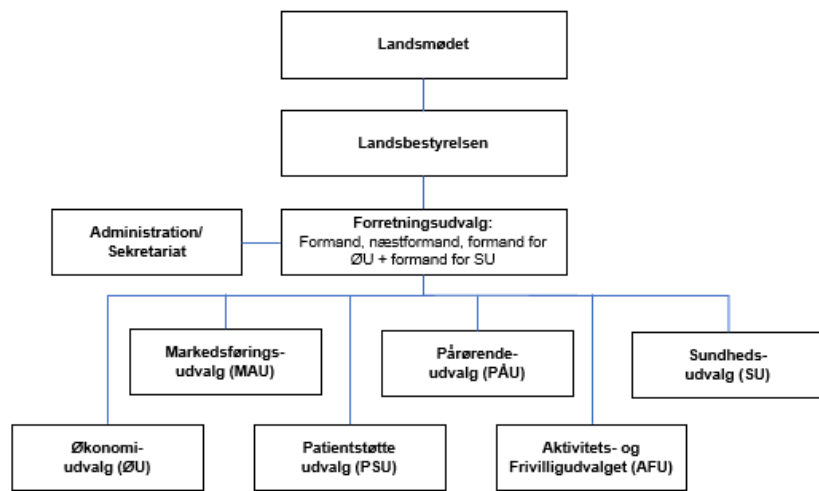




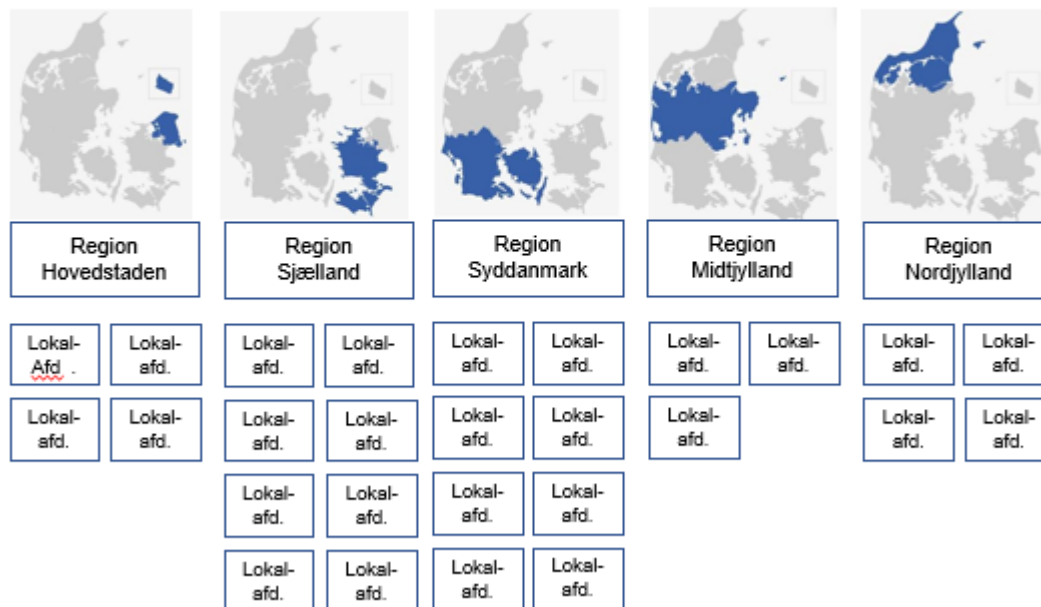
PROPAs Sekretariat – Hvad kan vi hjælpe dig med?

V. Landssekretær Gitte Blixt

Sådan er vi organiseret



Landsforeningen
Prostatakræftforeningen





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

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

September 2021

TORS
9

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

Naturvandring på Kongsøre

Kongsøre Sandsskredsvvej 23 (for enden ved barklæden), Nykøbing Sj.
Vi går en tur på Kongsøre med naturvejleder Dorthe Pedersen. Vi mødes kl. 11:00 for enden af Sandsskredsvvej ved barklæden 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



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 træner med bevægelighed, styrke, balance, og samt bækkenbundstræning. Ved hjælp af træningsredskaber arbejdes hele kroppen igennem. Der trænes i små grupper. Der tages individuelt hensyn, så alle kan deltage i træningen. Der kan være



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. Hovedstaden

kl. 21:00

PROPA Mors/Thy Lokalfdeling

PROPA Mors/Thy Holgersgade 7, Nykøbing M

Generalforsamling i PROPA Mors/Thy. Dagsorden iflg. vedtægter. Både bordopstilling og anretning er det nødvendigt at tilmeldes. Senest mandag d. 6. september til Sven Thorsen, sventhorlarsen@gmail.com, eller Ole Thorsen, mail: olja@propa.dk

kl. 21:00

PROPA Sønderborg Havnegade 15, Sønderborg

Generalforsamling i PROPA Sønderborg, har vi et interessant foredrag til temaet "Valget er dit" af egen erfaring. Du kan gennemleve et kræftforløb uden at sege på det. Du kan høre om, hvordan hun selv har været igennem det. Der er



HUSK
Info til
Sekretariatet
i god tid

www.propa.dk

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.

Juni nr.

September nr.

December nr.

31. januar

30. april

31. juli

31. oktober


HUSK
Info til
Sekretariatet
i god tid

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](#)

2022



1 - Marts



2 - Juni



3 - September

2021



1 - Marts



2 - Juni



3 - September



4 - December

2020



2 - Juni



3 - September



4 - December

Facebook

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](#)



HUSK
Info til
Sekretariatet
i god tid

Nyhedsbreve

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](#)



HUSK
Info til
Sekretariatet
i god tid



NYHEDSMAIL fra
Region Hovedstaden
Udsendt 19. september 2022

Kære PROPA-medlem,

PROPA er godt i gang med efterårets 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.



I Å vegne af PROPA Region Hovedstaden
Hans Møller
Regionsformand

Møder og aktiviteter i den kommende tid:

Aftenmøde i Hillerød:

Teatervideoen
"En lille smule ubehag"

Velkommen til en søtgrunder – men med munter – videoaften
torsdag den 20. september kl. 19 – 21 i
Kneffens Bekæmpelses lokale,
Steborggade 14, 1. sal, 3400 Hillerød.



Vi skal se en film udgave af den anmeldelseslige forestilling 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 smule ubehag" er både lærerig, bevidsthedsbevarende 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, belform, antal deltagere, og at du! ønsker tilmelding til mødet den 20. september.

Aftenmøde i Hillerød:

Ledige pladser –
torsdag kl. 15.00-17.00

PROPA har 2 fravæksel for prostatakræftpatienter i
Kneffens Bekæmpelses lokale



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



Der er en forskel.....

...samme tekst, forskelligt udtryk....

Invitation til foredrag : Prostatakræft rammer både manden og kvinden



sekretariat@propa.dk
Til gib@propa.dk

Kære PROPAs medlem,

PROPA Fyn inviterer hermed alle interesserede - både prostatakræftframte mænd, pårørende og andre, der er berørt af sygdommen - til foredrag med temaet:

PROSTATAKRÆFT RAMMER BÅDE MANDEN OG KVINDEN

Prostatakræft rammer ikke kun manden, men også i høj grad hans partner.

Kom og hør to prostatakræftpatienter fortælle om, hvordan din og jeres tilværelse kan ændre sig.

Tirsdag den 19. april 2022 kl. 19:00

Tingstedet, Sønderø Rådhus, Vesterled 8, 5471 Sønderø

Erik Søndergaard er pensioneret læge, som er opereret for prostatakræft. Erik er god til at tale dansk i stedet for lægelatin.

Georg Nissen er pensioneret udviklingsmand, som er strålebehandlet for prostatakræft. Georg er god til at forklare ting.

Erik og Georg vil tale om prostatakræft og andre prostata sygdomme. De tegner og fortæller om det, der er vigtigt at vide og det, der er vigtigt at spørge om. Der bliver talt frit fra leveren om egne oplevelser, og tilhørerne får rig lejlighed til at spørge og kommentere. Der vil være aktuel information fra PROPAs og informationsmateriale, som man kan tage med hjem.

Foredraget er åbent for alle. PROPAs er vært ved kaffe og kage.

Tilmelding senest fredag den 15. april.
Send mail til: Søren Tambjerg, tambjerg@gmail.com – eller sms til 22 96 15 73.

Vi glæder os til at se jer til en oplysende aften.

Mange hilsner
PROPAs Lokalfd. Fyn

Kære PROPAs medlem,

PROPA Fyn inviterer hermed alle interesserede - både prostatakræftframte mænd, pårørende og andre, der er berørt af sygdommen - til foredrag med temaet:

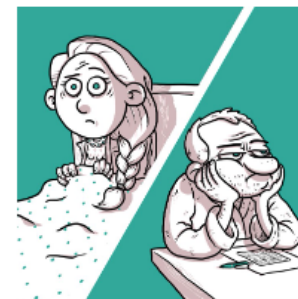
Prostatakræft rammer både manden og kvinden

Prostatakræft rammer ikke kun manden, men også i høj grad hans partner.

Kom og hør to prostatakræftpatienter fortælle om, hvordan din og jeres tilværelse kan ændre sig.

Tirsdag den 19. april 2022 kl. 19:00

Tingstedet, Sønderø Rådhus
Vesterled 8, 5471 Sønderø



Erik Søndergaard er pensioneret læge, som er opereret for prostatakræft. Erik er god til at tale dansk i stedet for lægelatin.

Georg Nissen er pensioneret udviklingsmand, som er strålebehandlet for prostatakræft. Georg er god til at forklare ting.

Erik og Georg vil tale om prostatakræft og andre prostata sygdomme. De tegner og fortæller om det, der er vigtigt at vide og det, der er vigtigt at spørge om. Der bliver talt frit fra leveren om egne oplevelser, og tilhørerne får rig lejlighed til at spørge og kommentere. Der vil være aktuel information fra PROPAs og informationsmateriale, som man kan tage med hjem.

Foredraget er åbent for alle. PROPAs er vært ved kaffe og kage.

Tilmelding senest fredag den 15. april.

Send mail til: Søren Tambjerg, tambjerg@gmail.com – eller sms til 22 96 15 73.

Vi glæder os til at se jer til en oplysende aften.

Mange hilsner

PROPAs Lokalfd. Fyn



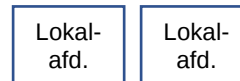
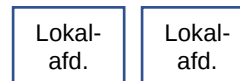
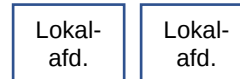
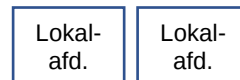
Eksempel REG. SJÆLLAND



Region
Hovedstaden



Region
Sjælland



Region
Syddanmark



Region
Midtjylland



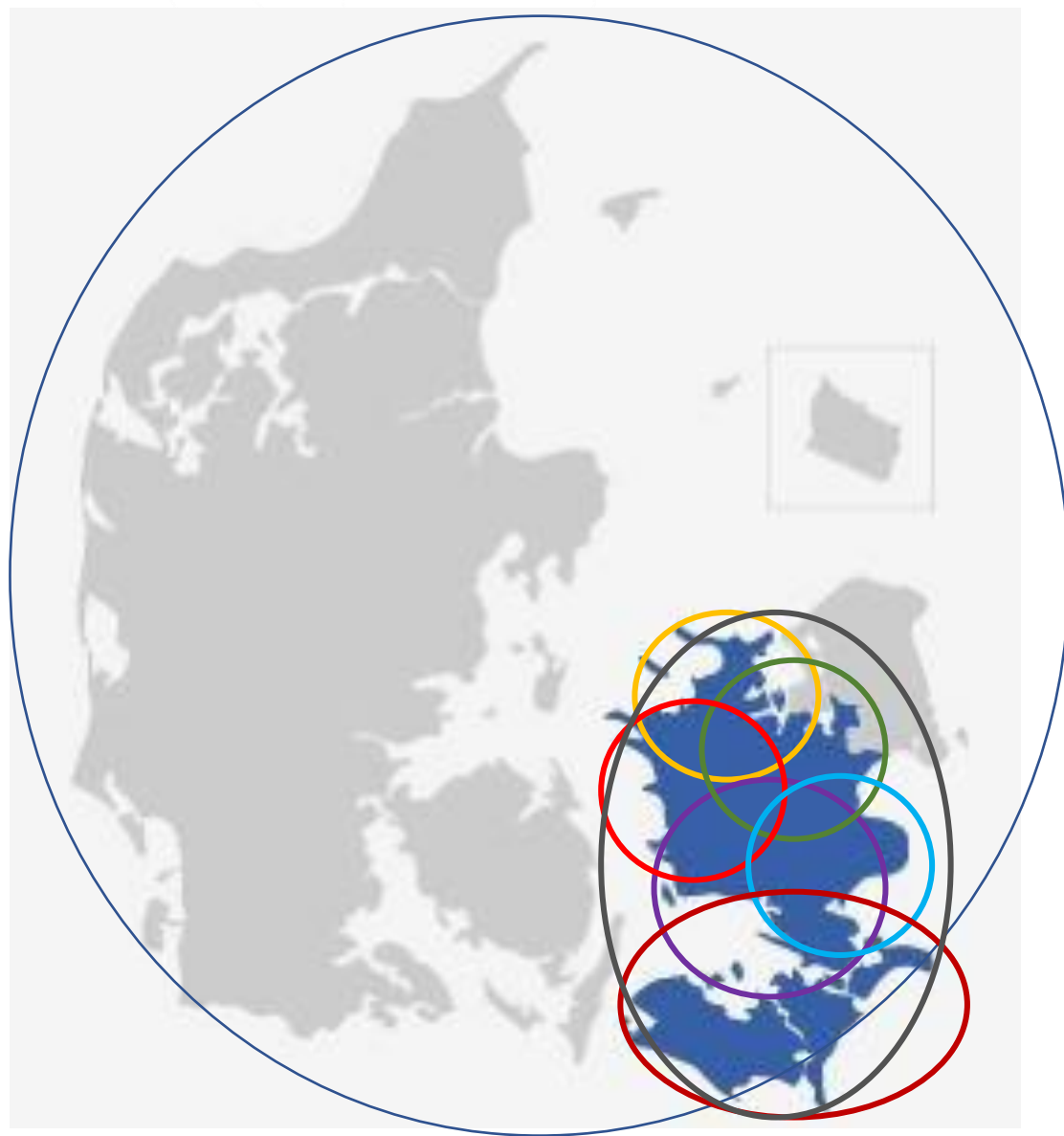
Region
Nordjylland



Eksempel:

Udvalgte medlemmer i REG. SJÆLLAND modtager flg.
mails i løbet af 2022

- 4-6 nyhedsmails fra Landsforeningen
- 1 arrangement i Odsherred
- 4 arrangementer i Næstved & omegn
- 3 arrangementer i Roskilde & omegn
- 2 arrangementer i Kalundborg & omegn
- 4 arrangementer i Østsjælland & omegn
- 2 arrangementer i Guldborgsund & omegn
- 2 arrangementer i Regionen



INDIVIDUELT

- Vi **sender selv** mails ud via egen mailserver

- Vi sender **én mail ud for hvert** arrangement

- Afsenderen er **Lokalafdeling eller Regionen**

KOORDINERET

- Vi får **hjælp fra Sekretariatet** via prof. Mailsystem

- Vi samler budskaber og **sender ud for ca. 2 måneder ad gangen**

- Afsenderen er **Regionen**

Det er ikke enten eller!

I kan lægge jer i midten – dvs. både individuelt og koordineret.

MEN HUSK undgå at spamme modtagerne (= relevans og frekvens)

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

Hvor – hvordan – hvad??

Hvor finder jeg
afregningsbilag?

Hvad er reglerne for
kørselsrefusion?

Hvordan
donerer man til
PROPA?

Hvor finder jeg
brevpapir og
logo-materiale?

Hvordan får jeg lavet en
annonce til lokalavisen?

Frivillig Guiden

STORT SET AL HJÆLP KAN FINDES HER:

propa.dk/frivillig



PROPA FRIVILLIG GUIDE

Velkommen som frivillig i PROPA!

Vi vil gøre alt for, at du skal føle dig hjemme i vort stærke fællesskab.

Frivillig GUIDEN er for dig, som er frivillig i PROPA. Guiden er tænkt som et værktøj for bestyrelsesmedlemmer i Prostatakræftforeningen PROPA, såvel i Hovedbestyrelsen og i dets udvalg som i regionerne og lokalafdelingerne samt øvrige frivillige i patientstøtte- og pårørende grupper.

Udgangspunktet er Prostatakræftforeningens vedtægter, beslutninger truffet af Landsmødet og vedtagelser, som Hovedbestyrelsen har foretaget.

Hovedbestyrelsen kan nedsætte udvalg/ arbejdsgrupper til løsning af særlige opgaver.

Frivillig GUIDEN udgives kun i elektronisk form, men du vil kunne printe siderne fra Guiden. Du finder links til alt materiale nedenfor.

Arbejdet i foreningen er baseret på frivillighed og et personligt engagement. Der ydes ikke betaling for det arbejde, man udfører, men foreningen dækker de direkte udgifter og transport ved deltagelse i arbejdet.

Som frivillig i PROPA har man tavshedspligt om de personlige og følsomme oplysninger, man måtte komme i besiddelse af.

November 2021

Tonny Clausen, Landsformand

• PROPAs organisation

- PROPA Vedtægter
- PROPA Vision, Mission og Værdier

• PROPA Fokusprojekter 2021-2022

• Forretningsorden for PROPA Hovedbestyrelse

KOMMISSORIER FOR UDVALG:

- FU – Forretningsudvalg
- AFU – Aktivitets- og Frivilligudvalg
- MAKO – Markedsførings- og Kommunikationsudvalg
- PSU – Patientstøtteudvalg
- PÅU – Pårørendeudvalg
- SU – Sundhedsudvalg
- ØU – Økonomiudvalg
- SOMU – Sports- og Motionsudvalg

ÅRSHJUL:

- For Lokalafdelinger
- For Regioner
- For Sekretariatet

* AKTUELT MATERIALE *



Ifølge vedtægterne er alt foreningsarbejde, udført af bestyrelsen selv samt medlemmer af regionale og lokale grupper, ulønnet – men rimelige udlæg refunderes.

> HENT AFREGNINGSSKEMA HER

Afregningsskema kan indsendes løbende, men senest d. 15. i måneden efter hvert kvartal. 4. kvartal skal være inde senest d. 20.12.

✦ REGLER FOR KØRSEL OG REJSER

✦ REGLER FOR TLF/NET-GODTGØRELSE SAMT HJEMMEKONTOR

✦ REGLER FOR UDVALGSMØDER, PROJEKTER, ARBEJDSGRUPPER

✦ REGLER FOR REFUSION AF ANDRE UDGIFTER

✦ REGLER FOR REGIONALE UDGIFTER

✦ REGLER FOR GAVER

✦ OM PROPA NYT

✦ OM MEDLEMSKABER

✦ OM RYKKERPROCEDURE

✦ OM DONATIONER, GAVER OG ARV

✦ OM PRESSEKONTAKT



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 prostatakræftframte 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



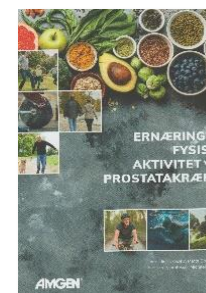
At være pårørende til en prostatakræftpatient

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

