



Landsforeningen Bryd Grænser Årsberetning 2018

Indhold

1. Medlemstal
2. Generalforsamlingen
3. Bestyrelsen
 - 3.1 Møder
 - 3.2 Lokalrepræsentanterne
 - 3.3 Mails
 - 3.4 Markedsføring
4. Hævejsmarchen
5. Træning til Hævejsmarchen
 - 5.1 Træningsture
 - 5.2 Stafet for Livet
 - 5.3 Tæl Skridt Kampagner
 - 5.4.1 Den Virtuelle Tur
6. Økonomisk støtte

I 2018 var det 17. år i træk, at et Bryd Grænser (BG) hold af kræftramte og kræftoverlevende var med på Hævejsmarchen i Viborg den sidste weekend i juni måned dvs. 23.-24. juni.

1. Medlemstal

Ordinære medlemmer (kræftramte/-overlevende) pr. 1. januar 2018 var 55 og antal støtte-medlemmer var 43. Medlemskontingentet 100,- kr./år er ens for ordinære og støttemedlemmer.

Pr. 31. december 2018 var der i alt 84 medlemmer, heraf 51 ordinære og 33 støttemedlemmer. I løbet af året er 10 nye medlemmer kommet til (6 ordinære og 4 støttemedlemmer).

2. Generalforsamlingen

Foreningens 9. ordinære generalforsamling fandt sted fredag aften den 22. juni 2018 på Asmildkloster Landbrugsskole i Viborg. Der var fremmødt 33 medlemmer/støttemedlemmer, hvilket var 8 personer mindre end sidste år.

2 + 1 vakant af bestyrelsens 5 medlemmer var på valg. 1 medlem ønskede ikke at modtage genvalg. Som nyt bestyrelsesmedlem blev Mathie Petersen fra Tønder valgt for 2 år. Den vakante bestyrelsespost blev ikke besat.

Bestyrelsen var villig til at fortsætte med en bestyrelse på 4 medlemmer.

At "bryde grænser" er at udfordre og overvinde sine fysiske grænser. Den fysiske udfordring giver mere selvværd, mere energi og mere livsmod. Grænsen, der skal brydes, kan dog også være den overvindelse, der skal til for at stå frem på et hold sammen med andre kræftramte.

1 + 1 vakant suppleant var på valg. Dagmar Nygaard fra Nykøbing Mors blev genvalgt for 1 år. Der var ikke flere, der ønskede at stille op som bestyrelsessuppleant. Bestyrelsen var villig til at fortsætte med kun 1 suppleant.

Revisor Tove Koed fra Frederiksberg blev genvalgt for en 2-årig periode. Der var ingen, der ønskede at stille op som revisorsuppleant, hvorfor revisorsuppleantposten forblev vakant

Efter et kort møde besluttede bestyrelsen at udsætte sin konstitution til førstkommende bestyrelsesmøde.

På bestyrelsesmødet den 5. september 2018 konstituerede bestyrelsen sig og fik følgende sammensætning:

- Evelyn Hougaard - formand
- Mathie Petersen - næstformand
- Edel Simonsen - kasserer
- Birte Teglskov – sekretær
- Dagmar Nygaard - 1. suppleant.

Kontingent for kalenderåret 2018 blev fastsat uændret til 100 kr. for såvel ordinære- som støttemedlemmer.

3. Bestyrelsen

Der har i bestyrelserne 2012/13 - 2016/2017 været arbejdet med organiseringen af Bryd Grænser og beskrivelsen af de enkelte opgaver med henblik på at kunne decentralisere og uddelegere bestyrelsens opgaver til arbejdsgrupper i og uden for bestyrelsen, dog altid med mindst ét bestyrelsesmedlem i gruppen. Der er i en landsdækkende forening som Bryd Grænser behov for at inddrage flere medlemmer/støttemedlemmer og andre frivillige i arbejdet med Bryd Grænser. Det er bestyrelsens håb at kunne opbygge Bryd Grænser netværk omkring lokalrepræsentanterne (gerne ét i hver region). Som led heri har der været afholdt 4 medlems- og informationsmøder, nemlig 6. april 2013 i Roskilde, 2. november 2013 i Vejle, 22. marts 2014 i Aalborg. Endvidere har vi i foråret 2015 afholdt et møde i Roskilde for lokalrepræsentanter, medlemmer og andre interesserede i Region Hovedstaden og Region Sjælland. Foredraget blev afholdt i Kræftrådgivningen i Roskilde med foredragsholderen Per Larsen, Vicepræsident i Kræftens Bekæmpelse. Disse møder har ikke indfriet bestyrelsens håb om at opbygge et Bryd Grænser netværk omkring lokalrepræsentanterne.

Det har fortsat været bestyrelsens ønske at inddrage foreningens lokalrepræsentanter mere i foreningens arbejde, herunder tilknytningen til Kræftens Bekæmpelse. I den forbindelse blev der 2. april 2016 afholdt et møde/kursus for bestyrelsen (som er ret ny) og lokalrepræsentanterne (p.t. i alt 26 personer) i 2. halvår 2016. Dette møde har desværre heller ikke indfriet bestyrelsens håb om at opbygge et Bryd Grænser netværk omkring lokalrepræsentanterne. Bestyrelsen har derfor opgivet at ønsket om at opbygge et Bryd Grænser netværk omkring lokalrepræsentanterne og i stedet arbejde på, at få en fuld besat bestyrelse

KB's afdeling for Patientstøtte & Lokal Indsats (PLI) mødes 4 gange årligt med repræsentanter for de patientforeninger, der samarbejder med KB. BG har for første gang været inviteret med til disse møder i 2013, og modtager indkaldelse og referater fra disse møder og kan deltage ved behov. Bestyrelsen har været repræsenteret ved ét af disse, nemlig mødet den 22. maj 2013 i Odense ved Helga Kyllingsbæk. BG har ikke deltaget siden 2013 grundet manglende menneskelige resurser

3.1 Møder

Bestyrelserne har i 2018 afholdt følgende møder:

Nr. 40. Den 2. og 3. marts i Skærbæk Ferieby.

Nr. 41. Den 23. maj i Kræftrådgivningen i Viborg.

Nr. 42. Den 5. september i Kræftrådgivningen i Viborg, mødet blev holdt inden evalueringsmødet, som fandt sted samme aften.

Nr. 43. Den 30. november og 1. december i Skærbæk Ferieby.

Bestyrelserne har afholdt et møde for lokalrepræsentanter, medlemmer og andre interesserede i 2018:

Mødet blev afholdt den 10. marts 2018 i Tønder Medborgerhus.

Vi var omkring 21 medlemmer, kræftramte og kræftoverlevende og nogle kommende medlemmer.

Inden vi orienterede om Bryd Grænser, fik vi lidt at spise, da mange af vore medlemmer / gæster var kørt langt

Vi fortalte om Bryd Grænser, vores formål og om vores årlige begivenhed i Viborg, hvor vi går den Grønne rute på Hærvejsmarchen 2x 20 km.

Samtidig orienterede vi om vores Tæl Skridtkampagner som vi deltager i ved Firmaidræt 4 gange om året, 2 gange forår og 2 gange i efteråret.

Vi fortalt om vores "egen" vandring med Friskop, som foregår virtuelt på Hærvejen fra Grænsen og til Viborg.

Efter frokost gik vi en tur i Tønder by med vores næstformand Steen Højris Jensen som guide, hvor vi blandt andet besøgte Tønders smukke kirke, og vi gik derefter i de historiske og smukke gader i Tønder.

Her kan nævnes Uldgade som nok er den mest maleriske af alle Tønders smukke gader, som stadig er brostensbelagt.

Vejret var ikke det allerbedste den dag, men vi havde en dejlig frisk tur og kunne vise vores medlemmer og gæster Tønders seværdigheder.

Vi sluttede eftermiddagen af med kaffe og kage i Tønder medborgerhus.



Fra Tønder Kristkirke

Da ingen i vores bestyrelse er fra Viborg, har vi haft lidt udfordringer, men er så heldige, at vi har en lokal hjælpergruppe i Viborg, uden dem ville det være meget svært.

Vi har klaret mange af vores opgaver ved godt samarbejde, og stor hjælpsomhed.

3.2 Lokalrepræsentanterne – én fra din region, der kender turen!

I 2018 er antallet af lokalrepræsentanter 28 (26 i 2017) – hvoraf de 5 (5 i 2017) også er med i den nuværende bestyrelse. Der er nu (primo 2019) lokalrepræsentanter i 21 kommuner (21 primo 2018). Lokalrepræsentanterne hjælper bestyrelsen med at sprede informationsmateriale og fortælle om Bryd Grænser i eget lokalområde. De er også med til at arrangere Bryd Grænser hold og Bryd Grænser træningsture samt Tæl Skridt hold for Bryd Grænser, så kræftramte/kræftoverleverne over hele landet kan tilbydes træning til Hærevejsmarchen.

3.3 Mails

Formand/næstformand/kasserer har udsendt 10 mails i 2018:

- Januar 2018: Invitation til Tæl Skridt 1 forår 2018
- februar 2018: Invitation til medlemsmøde i Tønder
- Marts 2018: Følgebrev fra formand samt foreningens materiale 2018
- April 2018: Invitation til Tæl Skridt 2 forår 2018

- Juni 2018: Indkaldelse til den ordinære generalforsamling
- Juni 2018: Informationsbrev fra kasserer med Deltagerliste og Program vedr. Hærvejsmarch 2018
- Juni 2018: Referat fra generalforsamlingen, Årsberetningen 2017
- August 2018: Invitation til Tæl Skridt 3 efterår 2018
- Oktober 2018: Invitation til Tæl Skridt 4 efterår 2018
- December 2018: Julebrev fra vores nye formand Evelyn Hougaard til medlemmer/støttemedlem med opsummering af årets begivenheder

Mails udsendes almindeligvis til medlemmer/støttemedlemmer og tidligere deltagere samt andre med interesse i Bryd Grænser.

3.4 Markedsføring

Der er, som de tidligere år, i februar/marts måned udsendt informationsmateriale til medlemmer og støttemedlemmer samt til RehabiliteringsCenter Dallund og alle landets Kræfttrådgivninger. Der er informeret via foreningens hjemmeside www.brydgraenser.dk, på Kræftens Bekæmpelses (KB) elektroniske kalender, FrivilligNyt, hvor der bl.a. var en omtale af Bryd Grænsers træningsture.

I 2018 har vi ikke deltaget med Bryd Grænser materiale ved DBOs årsmøde grundet manglende menneskelige resurser

Der er i 2018 afviklet 15 træningsture forud for Hærvejsmarchen med god tilslutning fra medlemmerne, der også har vist interesse for deltagelse i motionsaktiviteterne Tæl Skridt samt Den Virtuelle Tur. Herudover er materiale præsenteret ved gangarrangementer over hele landet (Stafet for Livet, Vandrearrangementer etc.).

Endvidere har der i årets løb været afholdt 1 møde, hvor lokalrepræsentanter, medlemmer og andre interesserede havde mulighed for at møde BG-bestyrelsen, modtage information samt indgå i dialog om ønsker til foreningens fremtidige virke.

Evelyn, var lørdag den 7. april, guide på en ført vandretur på Rømmø for kræftens Bekæmpelse i Tønder og Bryd Grænser. Det var en fin dag og vi var en lille flok på 4 deltagere, der var ellers plads til mange flere, der fik en frisk travetur i Rømmø's smukke og til tider barske natur.

4. Hærvejsmarchen



Bryd Grænser holdet lige før start lørdag morgen den 23. juni 2018 på Paradepladsen, Viborg Kaserne

I 2018 var det 16. gang Bryd Grænser holdet var med på Hærvejsmarchen. Tilslutningen har været meget aftagende i perioden 2015 (100 deltagere) - 2017 (53 deltagere).

I 2018 var vi 56 deltagere på holdet, nemlig 49 gængere og hjælpergruppen på 7. 31 af deltagere (25 K/ 6 M) var kræfttramte/ kræftoverlevende, resten pårørende, herunder 1 barn (barnebarn). Hver 14. deltager var med for første gang. 12 kræftdiagnoser var repræsenteret og brystkræft er fortsat den hyppigste. Gennemsnitsalderen blandt de kræfttramte/kræftoverlevende var 64,2 år med en spredning fra 29 år til 80 år.

Der var fint vandrevejr, da holdet gik samlet ud fra Viborg Kaserne lørdag morgen kl. 8:00. Alle deltog på 20 km ruten.

Der var deltagere med fra alle fem regioner:

- 16 fra Region Hovedstaden og Sjælland (17 i 2017, 20 i 2016, 29 i 2015, 26 i 2014, 23 i 2013, 23 i 2012, 14 i 2011, 14 i 2010, 13 i 2009)
- 16 fra Region Syddanmark (15 i 2017, 20 i 2017, 17 i 2015, 21 i 2014, 14 i 2013, 13 i 2012, 22 i 2011, 18 i 2010, 25 i 2009)
- 21 fra Region Midtjylland (18 i 2017, 32 i 2017, 47 i 2015, 44 i 2014, 50 i 2013, 55 i 2012, 45 i 2011, 55 i 2010, 40 i 2009)
- 3 fra Region Nordjylland (3 i 2017, 4 i 2017, 7 i 2015, 7 i 2014, 13 i 2013, 12 i 2012, 13 i 2011, 17 i 2010, 25 i 2009)



Bryd Grænser holdet ved afslutningen af marchen på Paradepladsen søndag den 24. juni 2018, Viborg Kaserne

5. Træning til Hærvejsmarchen

5.1 Træningsture

Vi har i foråret 2018 haft 15 træningsture rundt i landet med i alt 74 deltagere.

- 11. marts - Rødovre Gangforenings Forårsvandring i Rødovre v/ Edel Simonsen (7 deltagere)
- 17. marts – Gribskovs Hårde Kærnes Hillerødvandring v/ Edel Simonsen (5 deltagere)
- 18. marts - MFs Skoleskibsmarch i Hvidovre v/ Edel Simonsen (8 deltagere)
- 7. april – Kræftens Bekæmpelses lokalforening i Tønders Rømmø Vandring v/Hanne Thomsen og Evelyn Hougaard (4)
- 14. april - Gladsaxe Gangsports Mølleåvandring v/Edel Simonsen (4 deltagere)
- 21. april – Morsø Fodslaws 35. Int. Mors Rundt v/Dagmar Nygaard (6 deltagere)

- 22. april - Fodslaw Storkøbenhavns Forårsvandring fra Vallensbæk v/ Edel Simonsen (5 deltagere)
- 28. april - V.M. Alugods Forårstrim i Værløse v/ Edel Simonsen (5 deltagere)
- 28. april - Fodslaw Fredericia Stjernevandring v/Henning Jeppesen (1 deltagere)
- 6. maj - Gangforeningen Tåspidsernes Hedelandvandring fra Reerslev skole, Hedehusene v/ Edel Simonsen, (10 deltagere)
- 13. maj - Gladsaxe Gangsports Morsdagstravetur i Dyrehaven v/Edel Simonsen (5 deltagere)
- 26. maj – Varde marchen ved Varde Kasernes Venner (1 deltager)
- 26. og 27. maj - Grænsemarchen fra Lyreskovskolen Ø v/ Vera Hansen (2 deltagere)
- 10. juni - Greve Gangsports Greve Strand Vandring v/Edel Simonsen (7 deltagere).
- 17. juni - Fodslaw Ebeltofts 25. Mols March v/Jens Chr. Dahl (4 deltagere)

Vort informationsmateriale har været lagt frem på startstederne. Udover selve træningen opnår vi, at Bryd Grænser Foreningen og Bryd Grænser holdet bliver set af andre vandrere. Deltagelse i disse træningsture kræver ikke medlemskab af foreningen. Der skal betales et mindre startgebyr, og der er mulighed for at købe mad og drikke undervejs. Turene er normalt på ca. 5, 10, 15 el. 20 km og evt. pårørende inviteres med. Vi opfordrer også til at deltage i træningsturene, selv om man ikke ønsker/ikke kan deltage i selve Hærvejsmarchen.

Deltagelsen pr. tur faldt i 2012 fra 6,2 til 4,2 deltager pr. tur. Tilslutningen synes nu at have stabiliseret sig med ca. 4,5 -5 deltagere pr. tur. Alligevel anses disse træningsture rundt i landet for at være en god reklame for Bryd Grænser og et uforpligtende og godt tilbud til evt. nye medlemmer, som herved får mulighed for at prøve en vandretur i et netværk sammen med tidligere Bryd Grænser deltagere fra lokalområdet.

5.2 Stafet for Livet

Bryd Grænser deltog med fighter(e) og/el. som deltager(e) på en hel del andre hold på Stafetter rundt i landet og BG-info-materiale er lagt frem

Et Bryd Grænser hold ved en stafet for livet, er en god måde at gøre Bryd Grænser synlig på. Desværre har det ikke været muligt i 2018 at have et Bryd Grænser hold med på nogen stafet. At være med på et hold i foråret kan være en rigtig god træning til Hærvejsmarchen ligesom en deltagelse i en stafet efter Hærvejsmarchen er en dejlig måde at gense hinanden på. På længere sigt håber vi på at være repræsenteret ved alle stafetter rundt i landet og at have et Bryd Grænser hold med ved mindst én stafet i hver region, men som det ser ud lige nu, bliver det op ad bakke.

På en stafet møder vi netop målgruppen de kræftramte/kræftoverleverne, og vi går sammen.

I weekenden den 18. og 19. august 2018 var vores næstformand Mathie Petersen til Stafet for livet i Skærbæk, som blev afholdt for 3. gang. Vi var sammen med Kræftens Bekæmpelses lokalafdeling i Tønder. Vi havde vores materiale liggende i deres stand.

Den 15. og 16. september 2018 deltog vores næstformand Mathie Petersen i Stafet for livet i Ribe, som var 2. gang de havde det. og der blev der også delt materiale ud.



Fra åbningsceremonien Skærbæks Stafet For Livet 2018

Edel deltog i Hvidovres 3. Stafet for Livet, som blev afholdt i september 2018.

5.3 Tæl Skridt Kampagner

Bryd Grænser har, som de foregående år, på lige fod med virksomheder, kunnet deltage i Dansk Firmaidræts 2 ugers kampagner. Der blev i år afholdt 2 om forår og 2 om efterår (www.taelskridt.dk). Der har været stabil opbakning de sidste 2 år fra medlemmerne til denne aktivitet, der var gratis for medlemmer/støttemedlemmer.

Der var deltagere fra alle 5 regioner ved alle Tæl Skridt Kampagnerne.

5.4 Den Virtuelle Tur

5.4.1. Den Virtuelle Tur er skræddersyet til Bryd Grænser.

Pilotprojektet 2012 havde været en så stor succes, at bestyrelsen i samarbejde med Fri-skop.dk besluttede også at udbyde vandringen i 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 og igen i 2018. De seneste 6 gange ad Hærvejen fra Grænsen til Viborg udelukkende for Bryd Grænsers medlemmer/støttemedlemmer. Aktiviteten var målrettet nye deltagere, derfor kun krav om 6.000 skridt pr. person pr. dag i ca. 2 måneder. Ønsket var at opnå en deltagelse på 50

personer. Deltagerbetalingen blev i 2013 sat til kr. 100/person, hvorimod deltagelse i pilot-projektet og i 2014, 2015, 2016, 2017 og 2018 var gratis. Der har til denne aktivitet været vigende opbakning fra medlemmerne.

På Den Virtuelle Tur 2018 var der deltagere fra 4 regioner.

6 Økonomisk støtte

Vi takker for økonomisk støtte til Landsforeningen Bryd Grænser og dens aktiviteter fra:

- Ministeriet for Sundhed og Forebyggelses udlodningsmidler 2018 Driftspuljen til landsdækkende sygdomsbekæmpende organisationer.
- Kræftens Bekæmpelses årlige pulje til brug for tilskud til patientforeninger inden for Kræftområdet i år 2018.
- Og ikke mindst fra en række lokale sponsorer gennem vores hovedsponsor P.S.V. Ejendomme Aps v/ Kai Tholstrup Jensen, Viborg. Følgende sponsorer har i 2018 haft deres logo på vore Bryd Grænser bluser: Meny Frost, Peter Larsen Kaffe, Rynkeby, Santa Maria og Den Gyldne Okse.

Deltagerne betaler ud over kontingentet, deltagergebyret til Hærvejsmarchen, transport og overnatning et bidrag til fællesmiddagen.

Uanset antal deltagere har vi gennem vores hovedsponsor modtaget Bryd Grænser bluser, kasketter og rygsække samt fået dækket udgiften til forplejningen under de to marchdage.

Bestyrelsen

Maj 2019