



Landsforeningen Bryd Grænser

Årsberetning 2014

Indhold

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

I 2014 var det 12. år i træk, at et Bryd Grænser (BG) hold af kræftramte og kræftoverlevende var med på Hærvejsmarchen i Viborg den sidste weekend i juni måned dvs. 28.-29. juni.

1. Medlemstal

Ordinære medlemmer (kræftramte/-overlevende) var pr. 1. januar 2014 i alt 99 og antal støttemedlemmer var 56. Medlemskontingentet 100,- kr./år er ens for ordinære og støttemedlemmer. Pr. 31. december 2014 var der i alt 140 medlemmer, heraf 78 ordinære og 62 støttemedlemmer. Medlemskontingentet 100,- kr./år er ens for ordinære og støttemedlemmer. I løbet af året er 30 nye medlemmer kommet til (12 ordinære og 18 støttemedlemmer).

2. Generalforsamlingen

Foreningens 5. ordinære generalforsamling fandt sted fredag aften den 27. juni 2014 på Asmildkloster Landbrugsskole i Viborg. Der var fint fremmøde 35 ordinære medlemmer og 17 støttemedlemmer.

2 af bestyrelsens 5 medlemmer var på valg. Begge var villige til at modtage genvalg og blev genvalgt for 2 år.

1. suppleanten var ligeledes på valg og villige til at modtage genvalg og blev genvalgt for 1 år

Som ny 2. suppleant blev Lotte Broder Jørgensen fra Viborg valgt for 1 år.

Revisor Lona Skjørbæk fra Albertslund blev valgt for en ny 2-årig periode og revisorsuppleant Tove Koed fra Frederiksberg blev genvalgt for 1 år.

Bestyrelsen konstituerede sig umiddelbart efter generalforsamlingen og fik følgende sammensætning:

- Vivi-Ann Lennartz - formand

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.

- Henning Jeppesen - næstformand
- Edel Simonsen - kasserer
- Ida Holbek - sekretær
- Evelyn Hougaard - bestyrelsesmedlem
- Lise Englev - 1. suppleant
- Lotte Broder Jørgensen - 2. suppleant.

Helga Kyllingsbæk ønskede ikke at tage yderligere 1 år som konsulent for bestyrelsen, men vil fortsat bistå bestyrelsen med råd og vejledning, hvilket bestyrelsen er meget taknemlig for

Elin Kristensen, Områdekonsulent i Region Midt fortsætter som konsulent for foreningen.

Kontingent for kalenderåret 2014 blev fastsat uændret til 100 kr. for såvel ordinære som støtte-medlemmer.

3. Bestyrelsen

Der har i bestyrelserne 2012/13 og 2013/14 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 3 medlems- og informationsmøder, nemlig 6. april 2013 i Roskilde, 2. november 2013 i Vejle og 22. marts 2014 i Aalborg.

Det er bestyrelsen ønske at inddrage foreningens lokalrepræsentanter mere i foreningens arbejde, herunder tilknytningen til Kræftens Bekæmpelse. I den forbindelse ønskede vi at afholde et møde/kursus for bestyrelsen (som er ret ny) og lokalrepræsentanterne (pr. april 2015 i alt 35 personer) i 2. halvår 2014 eller 1. halvår 2015. Grundet langtidssygdom i bestyrelsen og en stor del ukendt arbejde, har det ikke været muligt for bestyrelsen at arrangere sådan et møde/kursus i 2014, men det forventes afholdt i 2. halvår 2015

Erfaringerne med at lade en Hærvejsmarch Gruppe i Viborg varetage den praktiske organisering og afholdelse af selve Hærvejsmarchen i 2013 sammen med det 15 mand store hjælperteam - har været en succes og har aflastet bestyrelsen. Ordningen fortsatte i 2014, men blev vanskeliggjort af, at der ikke længere var et medlem i bestyrelsen med bopæl i Viborg Kommune. Som konsulent for bestyrelsen fortsatte Helga Kyllingsbæk som gruppeleder for Hærvejsmarchgruppen i 2014 og passede også foreningens ”sekretariat” på Kræft- og Sundhedsrådgivningen i Viborg. Helga Kyllingsbæk oplyste på generalforsamlingen, at hun ikke ønskede at tage yderligere 1 år som konsulent for bestyrelsen. Alligevel har Helga Kyllingsbæk i det store hele måtte fortsætte med at passede foreningens ”sekretariat” på Kræft- og Sundhedsrådgivningen i Viborg i 2014. Foreningens 2. suppleant Lotte Broder Jørgensen, som er bosiddende i Viborg, har fået adgang til Kræft- og Sundhedsrådgivningen i Viborg november 2014, men kan ikke påtage sig passeringen af foreningens ”sekretariat” i samme udstrækning som Helga Kyllingsbæk har gjort.

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. Bestyrel-

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.

sen har været repræsenteret ved ét af disse, nemlig mødet den 22. maj 2013 i Odense ved Helga. BG har ikke deltaget i 2014.

Retningslinjerne for lokalrepræsentanter og retningslinjerne for træningsturene er blevet ajourført.

3.1 Møder

Bestyrelserne har i 2014 afholdt følgende møder:

Nr. 23. Den 21. og 22. februar på Vandrehjemmet i Skanderborg.

Nr. 24. Den 2. maj på Kræfrådgivningen i Vejle.

Nr. 25. Den 14. august i Borgerhuset Stationen i Viborg, mødet blev holdt efter evalueringsmødet, som fandt sted samme aften.

Nr. 26. Den 24. og 25. oktober på Vandrehjemmet i Skanderborg.

Bestyrelserne har afholdt 1 medlemsmøder i 2014:

Den 22. marts på Kræfrådgivningen i Ålborg for regionerne Midtjylland og Nordjylland

Programmet var en dejlig gåtur af en times varighed, derefter en let frokost, efterfulgt af en kop kaffe med kage og en masse snak om Landsforeningen Bryd Grænser. Vi fortalte, hvad vi kan tilbyde i form af motion og socialt samvær på vores virtuelle vandringer, vores træningsture over hele landet og på Hærvejsmarchen i Viborg.

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

I 2014 er antallet af lokalrepræsentanter 34 – hvoraf de 7 også er med i den nuværende bestyrelse. Der er nu (primo 2015) lokalrepræsentanter i 28 kommuner. 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 kræfttramte/kræftoverleverne over hele landet kan tilbydes træning til Hærvejsmarchen.

3.3 Mails

Formanden har udsendt 2 mails i 2014:

- Juli 2014 til deltagerne i Hærvejsmarchen
- December 2014

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 marts måned udsendt informationsmateriale til medlemmer og støttemedlemmer samt til RehabiliteringsCenter Dallund og alle landets Kræfrådgivninger. Der er informeret via foreningens hjemmeside www.brydgraenser.dk, på Kræftens Bekæmpelses (KB) elektroniske kalender, papirkalenderen i medlemsbladet Tæt på Kræft, FrivilligNyt, hvor der bl.a. var en omtale af Bryd Grænsers træningsture, ligesom der er sendt pressemeddelelser til ugeaviserne i forbindelse

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 kræfttramte.

med Den Virtuelle Tur og træningsturene til Hærvejsmarchen. Viborg Folkeblad har sponsoreret en gratis annonce i A-5 format 2 gange i helholdsvis ugeavis og dagblad i ugen op til Hærvejsmarchen.

I 2014 har vi deltaget med Bryd Grænser materiale ved DBOs årsmøde i Nyborg. Vivi-Ann, Evelyn og Edel repræsenterede BG. Lise Englev var med på DALYFOs årsmøde og der blev ved Helga sendt Bryd Grænser materiale til Propas og KIUs årsmøder.

Der er i 2014 afviklet 13 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, Ladywalk etc.).

Lokalrepræsentant Jens Chr. Dahl har deltaget med en stand på markedsdagen "Mød os i Mørke 2014" den 23. august 2014. På standen havde Jens Chr. Materiale for både Bryd Grænser og Stafet for Livet med.

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

4. Hærvejsmarchen



Bryd Grænser holdet lige før start lørdag morgen den 28. juni på Paradepladsen, Viborg Kaserne

I 2014 var det 12. gang Bryd Grænser holdet var med på Hærvejsmarchen. Tilslutningen var god. Deltagerne kom igen fra hele landet. I alt var vi 98 deltagere på holdet, nemlig 83 gængere og hjæl-

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.

pergruppen på 15. 53 af deltagerne (44 K/ 9 M) var kræftramte/ kræftoverlevere, resten pårørende, herunder to børn (børnebørn). Hver 4. deltager var med for første gang. 11 kræftdiagnoser var repræsenteret og brystkræft er fortsat den hyppigste. Gennemsnitsalderen blandt de kræftramte/kræftoverlevere var 62,8 år med en spredning fra 46 år til 79 år.

Der var fint vandrevejr, da holdet gik samlet ud fra Viborg Kaserne lørdag morgen kl. 8.00, hvor 5 allerede var godt på vej, de ville følge 30 km ruten - for at samles på de fælles Bryd Grænser rastepladser på 20 km ruten – godt serviceret af hjælperstaben på cykel, i bil og med trailer. 1 deltog på 10 km ruten og blev fragtet til og fra ruten til rastepladserne i den hertil sponsorerede minibus.

Der var deltagere med fra alle fem regioner:

- 26 fra Region Hovedstaden og Sjælland (23 i 2013, 23 i 2012, 14 i 2011, 14 i 2010, 13 i 2009)
- 21 fra Region Syddanmark (14 i 2013, 13 i 2012, 22 i 2011, 18 i 2010, 25 i 2009)
- 7 fra Region Nordjylland (13 i 2013, 12 i 2012, 13 i 2011, 17 i 2010, 25 i 2009)
- 44 fra Region Midtjylland (50 i 2013, 55 i 2012, 45 i 2011, 55 i 2010, 40 i 2009)



Bryd Grænser holdet ved afslutningen af marchen den 29. juni på Paradepladsen, Viborg Kaserne

5. Træning til Hærvejsmarchen

5.1 Træningsture

Vi har i foråret 2014 haft 13 træningsture rundt i landet med i alt 57 deltagere. 3 af de 13 ture var nye i forhold til 2013, heraf 2 på Sjælland i Allerød og Hvidovre samt 1 i Jylland i Vejle.

- 9. marts - Rødovre Gangforenings Forårsvandring i Rødovre v/ Edel Simonsen (2 deltagere)
- 23. marts - MFs Skoleskibsmarch i Hvidovre v/ Edel Simonsen (6 deltagere)

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.

- 5. april – Allerødernes Forårsmarch v/Ida Holbek (4)
- 12. april - V.M. Alugods Forårstrim i Værløse v/ Edel Simonsen (3 deltagere)
- 13. april - Fodslaw Storkøbenhavns Forårsvandring fra Vallensbæk v/ Edel Simonsen (6 deltagere)
- 27. april - Futternes Gangklub's Spring Ud Vandring fra Hvidovre v/Edel Simonsen (8 deltagere)
- 3. maj - Fræsernes Vesterhavsmarch, Hjerting Skole v/Ingrid & Erling Tobiasen (3 deltagere)
- 3.maj - Fodslaw Randers Forårstur fra Fussingø Naturskole v/Helga Kyllingsbæk (3 deltagere)
- 3. maj - Gangforeningen Tåspidsernes Hedelandvandring fra Reerslev skole, Hedehusene v/ Edel Simonsen, (3 deltagere)
- 10. maj - Fodslaw Vejles Vandring v/Henning Jeppesen (3 deltagere)
- 17. og 18. maj - Grænsemarchen fra Lyreskolen Ø v/ Vera Hansen (5 deltagere)
- 24. maj - Greve Gangsports Greve Strand Vandring v/Edel Simonsen (3 deltagere).
- 1. juni- Fodslaw Ebeltofts Forårstur i Mols Bjerger v/Jens Chr. Dahl (8 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 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.

Til Fodslaw Kjellerups Bryd Grænser march (en tur til fordel for Kræftens Bekæmpelse) tirsdag den 19. august 2014 kl. 19 var Gensynsmarch for Bryd Grænser (4 deltagere) arrangeret af lokalrepræsentant Lena Mortensen.

5.2 Stafet for Livet

24 - 25. maj	31.maj - 1. juni	14. - 15. juni	21. - 22. juni.	23.-24. aug.	30. -31. aug.	6. -7. sept.
Esbjerg	Skive	Bjerringbro* (BG hold på 16 deltagere)	Aarhus	Aalborg (16.-17.aug)	Frederikssund	<i>Billund</i>
Fredericia**		Dragør		Frederiksberg	Herning	Haderslev**
<i>Horsens</i> (23.-24.maj)	5.-6.juni	Egedal	Frederikshavn**	Greve	Hørsholm	Syddjurs* (BG hold)
Odense	<i>Sdr.Nærå Friskole/ Midtfyns Efterskole</i>	Gribskov	<i>Helsingør</i>	Kerteminde		
<i>Silkeborg**</i>		<i>Mors***</i>	Køge	Nordfyn	Næstved ***	
		Randers	<i>Odder</i>		<i>Roskilde</i>	Sønderborg
		Svendborg	<i>Vordingborg**</i>		<i>Sakskøbing</i>	
		Varde ***			Vejen	

Stafetter skrevet med kursiv i tabellen er nye 2014, i alt 11 stafetter.

*Bryd Grænser deltog med eget hold i Bjerringbro for 2. gang og i Syddjurs i Rønne for 3. gang.

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 kræfter.

** BG deltog med fighter(e) og/el. som deltager(e) på et andet hold + selvfølgelig BG-infomateriale 5 stafetter.

*** BG-info-materiale lagt frem

På stafetten i Bjerringbro, var vi 16 deltagere på Bryd Grænser holdet, som var sponsoreret af Amoen Danmark A/S. Ydermere var Bryd Grænser på programmet i Fighterteltet, hvor Helga Kyllingsbæk fik lov til at fortælle om Bryd Grænser i en ½ times tid. 7 af os var 2 uger senere med på BG holdet på Hærvejsmarchen. Der var efterfølgende en omtale i Viborg Folkeblad 17. juni. Artiklen kan se på hjemmesiden på dette link: <http://www.cancer.dk/brydgraenser/nyt-fra-foreningen/naesten-100-kræftramte-pa-hærvejsmarch/>



Bryd Grænser holdet nåede i alt 768 omgange, nemlig 745 gå/løb runder og 23 omgange på cykel.

Et Bryd Grænser hold ved en stafet for livet, er en god måde at gøre Bryd Grænser synlig på. 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. På en stafet møder vi netop målgruppen de kræftramte/kræftoverleverne, og vi går sammen.

5.3 Tæl Skridt Kampagner

Bryd Grænser har, som de foregående år, på lige fod med virksomheder, kunnet deltage i Dansk Firmaidræts 3 ugers kampagner forår og efterår (www.taelskridt.dk). Der har været stor opbakning fra medlemmerne til denne aktivitet, der var gratis for medlemmer/støttemedlemmer.

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 Friskop.dk besluttede også at udbyde vandringen i 2013 og 2014. Begge gange ad Hærvejen fra Grænsen til Viborg udelukkende for Bryd Grænsers medlemmer. Aktiviteten var målrettet nye deltagere, derfor kun krav om 6.000 skridt pr. person pr. dag i 2 måneder. Ønsket var at opnå en deltagelse på 50 personer. Del-

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.

tagerbetalingen blev i 2013 sat til kr. 100/person, hvorimod deltagelse i pilotprojektet og i 2014 var gratis. I 2014 deltog i alt 45 medlemmer deltog (26 medlemmer, 19 støttemedlemmer), hvoraf flere (4 medlemmer/5 støttemedlemmer) ikke tidligere havde deltaget i Hærvejsmarchen.

5.4.2. Den Virtuelle Nytårstur

Bryd Grænser fulgte Friskops opfordring om virtuelt at følge i Roald Amundsens fodspor i Antarktis i perioden 6. februar til 2. april 2014. Vi deltog med et hold på 9 deltagere. I alt var der 136 deltagere, fordelt på 26 hold og 22 afdelinger/ virksomheder. Bryd Grænser var med på Top 10 listen og gik i mål efter bare 41 dage som hold nr. 8 og afdeling nr. 7.

6 Økonomisk støtte

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

- Ministeriet for Sundhed og Forebyggelses udlodningsmidler 2014. Driftspuljen til landsdækkende sygdomsbekæmpende organisationer.
- Kræftens Bekæmpelses årlige pulje til brug for tilskud til patientforeninger inden for Kræftområdet i år 2014.
- 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 2014 haft deres logo på vore Bryd Grænser bluser: Frost Super Best, Peter Larsen Kaffe, Rynkeby, Santa Maria og Den Gyldne Okse.
- En oversigt over sponsorer og samarbejdspartnere i 2014 er vedlagt.

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

April 2015

Bilag: Sponsoroversigt