

Oslo Multipel Skleroseforening, Postboks 8600 Majorstuen, 0349 Oslo, Tel: 473 91 754, E-post: oslo@msfo.no,
Besøksadresse: Forskningsparken, Gaustadalleen 21, 0349 Oslo, Kontor betjent: tir 8 – 16, tor 13-17, fre 8 -16

TOPP 4:

- Vi starter med digital on-line trening tilpasset alle.
- I september skal vi på teater.
- MS-konferanse i Oslo lørdag 10. september
- Medlemsmøte med faglig foredrag i oktober.

MEDLEMSMØTER

Møteplan 2022:

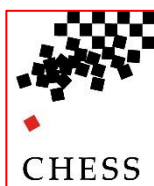
Dato	Tema	Sted
29.09	Teaterbesøk	Folketeateret
20.10	Medlemsmøte med foredrag	Forskningsparken
25.11	Medlemsmøte/Hjerneuken	
01.12	Julemiddag	SAS Radisson Blu

NB! Det kan bli endringer underveis.

Neste medlemsmøte:

Folketeateret: Musikal CHESS

Når Torsdag 29. september kl. 19.30
Hvor Folketeateret, Storgata 21-23
Beskrivelse ABBAs Benny Andersson og Björn Ulvaeus sin første musikal i Folketeateret. 2 HC plasser.
Egenandel: 400,-/person
Påmelding Bindende påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 19. september.



Deretter kommer:

Medlemsmøte med foredrag om psykiske utfordringer

Når Torsdag 20. oktober kl. 18.00
Hvor Forskningsparken
Beskrivelse Temaet blir psykiske utfordringer ved MS. Foredragsholder Rune Skjefstad kommer blant annet inn på hva er god psykisk helse, hvordan kan vi styrke vår egen psykisk helse og hvordan få hjelp dersom du trenger det. Han har fått usedvanlig gode tilbakemeldinger på tidligere foredrag. Ta gjerne med nære familiemedlemmer – dette blir et nyttig, spennende og annerledes medlemsmøte! Enkel servering.
Påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 13. oktober 2022.

NOE AV DET SOM ALLEREDE HAR VÆRT

MS dagen 27. august

Strålende vær, 20 MS medlemmer, noen med familie, møttes ved Sognsvann til padling med packraft, gode samtaler og et godt pølsemåltid.

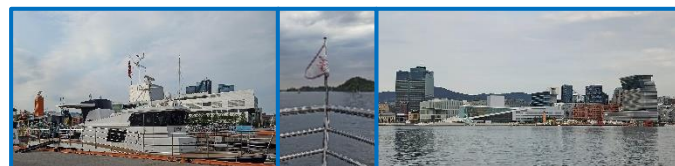
Herlig å se tomme rullestoler på stranden og brukerne i packraft langt ute på Sognsvann.



Ikke alle trodde de skulle våge seg ut på vannet da de kom, med dro hjem med en god følelse etter å ha mestret en ny utfordring!

Tur med MS Arnøy 24. august

24 forventningsfulle MS-ere gikk eller trillet om bord i MS Arnøy ved «Sukkerbiten». Solen hadde gjemt seg, men temperaturen var behagelig. Flott opplevelse å se Oslo, Bygdøy og alle de kjente øyene fra sjøsiden. Enkel servering og medbrakt god drikke gjorde ettermiddagen til en trivelig tur som alle gjerne ville gjenta til neste år!



Mestringstur til Venabu

Helgen torsdag 1-søndag 4 september var det endelig mestringstur igjen.

Torsdag var det tidlig oppmøte på bussterminalen og første stopp på turen var Maihaugen på Lillehammer. Hvor vi spiste en matbit før vi gikk rundt på Maihaugen, de fleste ute i friluftsmuseet. Vel fremme på Venabu fjellhotell ble det felles stolyoga før middag og peiskos.

Helgen bød ellers på felles tur lenger nord i Gudbrandsdalen til Lykkja Fjellgard og Skåbu Fjellhotell. Hvor vi bla hørte om lokale mattradisjoner, smakte på lokal spekemat og inntok en bedre lunsj. Det ble mer yoga på Venabu og turer på alle av ulik sort. Noen lengere og noen kortere til fots, noen lengere og noen kortere med permobil, noen lengere og kortere med rullator eller gå staver.

Kanskje ble helgens største kognitive utfordring vår felles quiz. Her var det gruppearbeid med mye konsentrasjon, samhold og latter. Premie til alle ble det også, så alle var vi vinnere.

Poenget med mestringsturen er å skape samhold hvor alle skal med, føle på både utfordring og mestring i ukjent miljø. Vi har felles aktiviteter som passer for alle, alle kan delta, uansett funksjonsnivå og alder. Et bedre sted enn å møte høsten på fjellet for dette med en så fin gruppe finnes ikke.

Turglad hilsen fra Helene"

VÅRE (ANDRE) MØTESTEDER

Lørdagstreff 10. september og 8. oktober

Når 10. september og 8. oktober kl. 12.00
Hvor Sentralen kafé, Øvre Slottsgt. 3
Kontakt Knut Maroni, tlf. 91729021,



Vi ønsker velkommen til lørdagstreff på **Sentralen kafé** i Øvre Slottsgt. 3, kvartalet mellom Tollbugt. og Rådhusgt. Tidligere hadde vi treff på Sentralen restaurant, nå møtes vi på kaféen i stedet. Det er heis, plass til rullestoler og handicaptoalett.

Vi møtes kl. 11 lørdag 10. september og 8. oktober.

Vi håper mange finner veien til vårt møtested. Vi ønsker nye og «gamle» velkommen til en hyggelig lørdags formiddag. Påmelding er ikke nødvendig. God tilgjengelighet.

Hilsen styret

De unge:

Unggruppa arrangerer jevnlig ungtreff hvor du får møte andre unge med MS. Følg med på ungruppas facebook-side for informasjon om kommende arrangement. Siden er hemmelig, noe som innebærer at medlemslisten ikke er offentlig.



Send en mail til ungkontakt for invitasjon til gruppen.

Ungkontakt:

Bjarni S Dagbjartsson: tlf. 48 23 36 67, bjarni@ms.no
Miia Taipale: tlf. 94 79 57 47, mmtaipale@gmail.com

TRENING OG BEHANDLINGER

Turgruppa

Når 13. september
Hvor Sognsvann, oppmøte ved bommen kl. 17
Kontakt Knut Maroni, tlf. 91729021
Beskrivelse Vi skal ha en hyggelig tur rundt Sognsvann, og husk at funksjonsnivå er ingen hindring for å være med. Husk tøy og sko etter forholdene og litt godt i sekken er bra for turen, humøret og det sosiale. Velkommen. Da sees vi da.
Hilsen Knut

Styrke, kondisjon og balansetrening

Gratis on-line trening med Ingrid-Amalie fortsetter også i høst 2022

Når Hver onsdag, kl. 17:00, oppstart 7. september
Hvor Digital trening via zoom
Instruktør Ingrid Amalie, ingrid-amalie@hotmail.com
Beskrivelse Om du liker å trene styrke, kondisjon og balanse er dette noe for deg. Individuelt tilpasset variert gruppetrening med for eksempel sirkeltrening og tabata.
Morsom trening med høyt tempo og høy puls.
Påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754



Yoga trening

Dessverre var det få påmeldte denne gangen. Meld gjerne interesse til kontoret, så prøver å arrangere kurs fra januar.

TRENINGSFILMER

MS-forbundet har laget flotte treningsfilmer som du finner på forbundet sin youtube kanal.

Trening i rullestol med Bjarni og Astrid – tre treningsfilmer.

Tren med Astrid - fem treningsfilmer.

Treningsfilmene for eldre med MS

REISER OG TUR

Dagstur til Charlottenberg



Avreise: tirsdag 22. november kl. 09.00 fra Bussterminalen i Oslo.
Retur: Samme dag kl. 18.00 til Bussterminalen.
Program: Reise med handikapbuss. Shopping i Charlottenberg, Sverige. En enkel lunsj og stopp i glassverket i Magnor.
Egenandel: kr 400,- per person
Påmelding oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754
*Bindende påmelding innen 12. november.
For å gjennomføre turen, må det være min. 15 påmeldte*

INFORMASJON

MS-Konferansene 2022

Lørdag 10. september kl. 9-16. avholdes det MS-Konferansen i Oslo.

Innsamlingsaksjon Trå til for MS, Oslo MS-forening

I forbindelse med nasjonal MS-dag har vi opprettet innsamlingsaksjon for å samle midler til MS-saken. De som vil, kan gjerne sende bidrag: <https://gi.ms.no/minaksjon/aksjon-detalj/oslo-ms-forening> Halvparten går til MS-forbundet, og den andre halvparten går til vårt lokallag. Tusen hjertelig takk.

MS – seksualitet og samliv

Webinar i regi av MS-forbundet 13. september kl. 18.20.

Mer informasjon på www.ms.no

Link til påmelding: [MS - seksualitet og samliv \(provisoevent.no\)](http://MS-seksualitet-og-samliv.provisoevent.no)

Grasrotandelen

Vi oppfordrer deg til å knytte deg opp til ordningen og støtte Oslo MS-forening allerede i dag, og du gjør det på en av følgende måter:

MS Kommisjonær: Ta med dette brevet og ditt spillekort til en av Norsk Tippings mange kommisjonærer og oppgi Oslo MS-foreningens organisasjonsnummer: **940 754 097**.

SMS: GRASROTANDELEN **940 754 097** til 2020 (tjenesten er gratis.)

Internett: Grasrotandelen.no eller norsk-tipping.no og foreta tilknyttingen der.

Norsk Tipping Mobilspill

Mer informasjon finnes på www.grasrotandelen.no



Takk for at du støtter oss!

Vi har hittil i år mottatt kr. 74 680,-