

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

TOPP 4:

- Båttur for alle 1. juni
- Sommerfest onsdag 14. juni på Solvik Kafe, Malmøya.
- Lørdagstreff på Sentralen kafé 13. mai og 10. juni.
- Turer rundt Sognsvann og trening fortsetter.

MEDLEMSMØTER

Møteplan 2023:

Dato	Tema	Sted
1. juni	Båttur, M/S Arnøy	Oslo fjord
14. juni	Sommerfest	Solvik kafe, Malmøya
August	Tur i marka	
26.08	Trå til for MS	
September	Medlemsmøte	
Oktober	Medlemsmøte	
November	Dagstur	Charlottenberg
07.12	Julemiddag	SAS Radisson Blu

NB! Det kan bli endringer underveis.

Neste medlemsmøte: BÅTTUR

Når Torsdag 1. juni kl. 17.00
Oppmøte Sukkerbiten,
bak Operaen kl. 16.30



Beskrivelse Vi tar båttur med M/S Arnøy som er tilrettelagt for alle. Trinnfri adkomst til alle båtens dekk og nivåer, HC-toalett og alle nødvendige hjelpemidler. 3-4 timers båttur med enkel servering. Ta med egen drikk til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 21. mai. 30 plasser.

Påmelding

Deretter kommer: SOMMERFEST

Når Onsdag 14. juni kl. 18.00
Hvor Solvik kafe, Malmøya



Beskrivelse Vi spiser god mat og smaker god vin. Treretters middag. Hvis du vil benytte transport Solvik kafe – Oslo S, tur/retur, si fra ved påmelding.

Egenandel 400,-/person (uten transport) eller 500,-/person inkludert transport

Påmelding Bindende påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 4. juni 2023.

Hold av datoen:

Trå til for MS på Sognsvann, lørdag 26. august. Markering av nasjonal MS-dagen med program. Det blir enten packraft eller annen aktivitet for alle, inkludert grillmat. Mer informasjon i neste nyhetsbrevet.

Mestringstur til Venabu 31. august - 3. september med spennende program. Mer informasjon vil komme senere. Egenandel som i fjor, 3000,-/enkeltrum og 2500,-/person i dobbeltrum. Påmelding er åpent.

NOE AV DET SOM ALLEREDE HAR VÆRT

Konsert med Hekla Stålstrenga

Trivelig vorspiel og konsert med det nordnorske bandet Hekla Stålstrenga i lokalet Røverstaden i Oslo konserthus 14. april.

Vi var 16 fra foreningen som fikk en fin kveld med folkemusikk/folkerock og artige refleksjoner fremført av engasjerte musikere. Ektefellen til en av musikerne fikk MS for en del år siden og i den anledning skrev hun en egen tekst og melodi om MS som ble fremført.

En fin og litt annerledes musikalsk kveld som ingen av oss ville gått på dersom ikke Oslo MS forening hadde invitert til dette arrangementet!

Knut

VÅRE (ANDRE) MØTESTEDER

Lørdagstreff 13. mai og 10. juni



Når 13. mai og 10. juni kl. 11
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. Vi møtes på Sentralen kafé. Det er heis, plass til rullestoler og handicaptoalett.

Vi møtes kl. 11 lørdag 13. mai og 10. juni.

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 ungtreffas 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:

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

Plan for unge i 2023:

Dato	Aktivitet	Sted
25. mai	Ta med en venn, pizzatreff	Nydalen
22. juni	Gå tur rundt Sognsvann	Sognsvann
24. august	Ungtreff i en park i Oslo	
21. september	Pizzatreff i Nydalen	Nydalen
19. oktober	Besøke museum i Oslo	
16. november	Pizzatreff i Nydalen	Nydalen
07. desember	Julebord	

NB! Det kan bli endringer underveis.

TRENING OG BEHANDLINGER

Turgruppa

Når	23. mai, 13. juni, 15. august og 12. september, kl. 17:00
Hvor	Sognsvann, oppmøte ved bommen
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



Når	Hver onsdag, kl. 17:00
Hvor	Digital trening på Microsoft Teams
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



Vi vil gjerne tilby yoga trening i høst 2023. Vi er i kontakt med Oppsalklinikken og skal annonsere alle detaljer i neste nyhetsbrevet, og på web og facebook. Vi håper du blir med.

INFORMASJON

Webinar om ELDRE OG MS

Webinar med tema **Pårørende til en eldre person med MS**, 13. juni.
Spørsmål sendes innen 30. mai til prosjektleder Astrid Moe Eikrem på astrid@heiledeg.no

Årsmøte i Oslo MS-forening

Torsdag 23. mars avholdt vi foreningens årsmøte i Forskningsparken. Det var hyggelig å se alle som kom. Det var 25 stemmeberettigede til stede og årsmøtet godkjente årsberetning og regnskap for 2022 og budsjett og handlingsplan for 2023.
Valgkomitéens innstilling til nytt styret ble fulgt og styrets medlemmer ble valgt med akklamasjon.

Styret i Oslo MS-forening

Leder: Knut Maroni
Nestleder: Gro Sundby
Styremedlemmer: Anne Nilsen, Anne Lau Revil, Hilde-Gunn Hartvig.
Styremedlem/Ungkontakt: Miia Taipale
Varamedlemmer: Truls Kleven, Ole Christian Kaada

Nye kandidater til Brukerutvalget i Helse Sør-Øst RHF

FFO-Samarbeidet HSØ skal foreslå kandidater til Brukerutvalget i Helse Sør-Øst RHF for perioden januar 2024 til desember 2025. Ved interesse, ta kontakt på oslo@msfo.no. Frist for innsending av kandidatforslag er 15. juni.

Likepersonsarbeid i foreningen

Trenger du å prate med noen, som vet hvordan det er å ha MS? Ta kontakt med våre likepersoner. De er også til stede på de fleste arrangementer.

Likepersoner i Oslo MS-forening:

Gro Sundby, tlf 99 74 85 99, e-mail: gro.sundby@gmail.com
Karin Hoel, tlf 22 10 40 97, e-mail: karin.hoel@gmail.com
Truls Kleven, tlf 91 65 25 24, e-mail: truls.kleven@vy.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:

Hos Kommissjonær: Ta med dette brevet og ditt spillekort til en av Norsk Tippings mange kommissjonærer 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. 34 650,-

