

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:

- Årsmøte 23. mars med innlegg av Kristin Floer.
- Digital on-line trening hver onsdag kl. 17-18, tilpasset alle nivå.
- Lørdagstreff på Sentralen kafé 11. mars og 8 april.
- Medlemsmøte i april - konsert Hekla Stålstrenga 14. april. Meld deg på!


MEDLEMSMØTER

Møteplan 2023:

Dato	Tema	Sted
23.03	Årsmøte og foredrag	Forskningsparken
14.04	Konsert Hekla Stålstrenga	Oslo Konserthus
Mai	Båttur	I Oslo fjorden
15. 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 møte: ÅRSMØTE og foredrag av KRISTIN FLOER

Når Torsdag 23. mars kl. 18.00
Hvor Forskningsparken, Gaustadalléen 21 

Beskrivelse Gjennomgang av årsberetning 2022, regnskap for 2022, budsjett og handlingsplan for 2023.



Etter årsmøte holder Kristin Floer innlegg om å få ms i tidlig alder og den betydningen sykdommen har for det livet man lever. Hun ser særlig på forhold som det relasjonelle, stigma og diskriminering. Møtet med sentrale samfunnsorganisasjoner når sykdom rammer diskuteres også.

Påmelding Enkel servering til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 19. mars.

Deretter kommer: Konsert Hekla Stålstrenga

Når Fredag 14. april kl. 19.00
Hvor Oslo Konserthus, Munkedamsveien 14

Beskrivelse Hekla Stålstrenga er et norsk band som spiller folkemusikk / folkrock basert på nordnorsk tradisjonsmusikk. Hekla Stålstrenga består av Anne Nymo Trulsen (vokal og trøorgel), Ragnhild Furebotten (fele), Tore Bruvoll (gitarer, trøorgel), Ole-Jakob Larsen (trommer) og Trond-Viggo Solås (bass).

Egenandel 250,-/billett
Påmelding Bindende påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 31.3.23.



NOE AV DET SOM ALLEREDE HAR VÆRT

Omvisning på Nasjonalmuseet

Her må vi tilbake, var kommentaren fra mange av de 20 deltakerne som deltok på guidet tur i Nasjonalmuseet 24. januar. En opplevelsersrik og annerledes ettermiddag med mange inntrykk fra kunstens forunderlige verden.

En dyktig guide, lokaler tilrettelagt for alle og tilbud om lette, bærbare stoler til de som gjerne ville sitte litt ned, gjorde dette til et museum som trygt kan anbefales alle å besøke.

At det er mulighet for å sitte ned å ta en kopp kaffe med tilbehør i en kafe eller spise middag i restauranten i 1. etasje er også positivt. Styret vil vurdere om det blir et nytt besøk til høsten.

Knut

Rekeften og siste nytt fra forskning

50 deltakere fikk en lærerik og hyggelig kveld 16. februar. Professor Elisabeth G Celius og forsker og lege Lars Skattebøl fra OUS holdt nyttige foredrag om hvordan MS-forskningen stadig gjør fremskritt og nye oppdagelser.

Utrolig hvor meget mer man vet om «vår» sykdom i dag sammenliknet med for 20 – 30 år siden. Kunnskap som kan være til hjelp for hver enkelt av oss.

Møtet ble avsluttet med reker, godt drikke og sosialt samvær som varte frem til kl. 2100 – da måtte vi forlate lokale!

Knut

VÅRE (ANDRE) MØTESTEDER

Lørdagstreff 11. mars og 8. april

Når 11. mars og 8. april 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 handikaptolett.

Vi møtes kl. 11 lørdag 11. mars og 8. april.

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 ungtkontakt 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 Tirsdag 18. april, 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 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



INFORMASJON

Årets webinarer om ELDRE OG MS

I løpet av 2023 skal MS-forbundet arrangere tre nye webinarer, der temaet er MS og eldre.

Webinarene vil dekke temaene medisinsk behandling av eldre med MS, hvordan leve med og få en god alderdom med MS, og hvordan MS og økende alder påvirker forholdet til pårørende. I alle webinarer vil vi ha med både fagpersoner og brukere som forteller om sine erfaringer.

I hvert webinar har vi med en spørsmål- og svar-runde, og vi tar gjerne mot spørsmål. De kan sendes til prosjektleder Astrid Moe Eikrem på astrid@heiledeg.no

Tidsplan:

Webinar 1. Eldre med MS og behandling, tirsdag 21. februar.

Webinar 2. Å bli eldre med MS, 25. april. Frist for innsending spørsmål: 11. april

Webinar 3. Pårørende til en eldre person med MS, 13. juni.

Spørsmål sendes innen 30. mai.

Ta gjerne kontakt med prosjektleder dersom du ønsker å være med i webinarer som innlegger, eller har tips om hvem som bør være med.

Første webinar fra 21. februar, med tema behandling av MS hos eldre finner dere på youtube:

<https://www.youtube.com/@MSforbundet>

Nvoppnevning av råd for personer med funksjonsnedsettelse i bydelene og kommunen

Har du lyst til å medvirke på bydels- eller kommunalt nivå, og fremme funksjonshemmedes rettigheter, behov og utfordringer? Høsten 2023 skal det oppnevnes kommunale råd for personer med funksjonsnedsettelse. En unik mulighet for medvirkning! Vil du stille som kandidat, gi beskjed til:

oslo@msfo.no.

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. 20 000,-

