

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:

- Båttur i Oslo fjorden onsdag 24. august, tilrettelagt for alle.
- Trå til for MS / packraft ved Sognsvann 27. august.
- Yoga er tilbake! Bli med på yoga trening i regi av Oppsalklinikken.
- Et par ledige plasser på mestringstur til Venabu.

MEDLEMSMØTER

Møteplan 2022:

Dato	Tema	Sted
24.08	Båttur i Oslo fjorden	
27.08	Trå til for MS / packraft	Sognsvann
22.09	Teaterbesøk	
20.10	Medlemsmøte med foredrag	
25.11	Medlemsmøte/Hjerneuken	
01.12	Julemiddag	SAS Radisson Blu

NB! Det kan bli endringer underveis.

BÅTTUR for alle, onsdag 24. august kl. 18-21

- Når** Onsdag 24. august, oppmøte på Sukkerbiten, bak Operaen kl. 17.30
- Hvor** Oslo fjorden
- 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-timers båttur med enkel servering.
- Påmelding** til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 19. august

Trå til for MS / Packraft ved Sognsvann

- NårL** Lørdag 27. august kl. 12.30 – 15.30
- Hvor** Sognsvann
- Beskrivelse** Vi skal markere MS-dagen med familiedag ved Sognsvann. Det blir stand med informasjonsmateriell, aktiviteter for store og små og mulighet til å prøve packraft med instruktør fra Fjellboms til stede. Vi avslutter aktivitetene med grillmat. Dette er en fin anledning å treffe andre og samtidig støtte en god sak.
- Påmelding** til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 23. august 2022.

De unge:

Unggruppa arrangerer jevnlig ungtreff hvor du får møte andre unge med MS. Følg med på unggruppas 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
Miiia Taipale: tlf. 94 79 57 47, mtaipale@gmail.com



NOE AV DET SOM ALLEREDE HAR VÆRT

Ullevålseter 12. mai

Noen gikk, en syklet, andre kjørte scooter og de fleste tok maxitaxi for å møtes til middag på Ullevålseter. Det å kunne ta seg frem til målet på forskjellig måte var veldig positivt. Vi har forskjellige forutsetninger og muligheter til å ta oss frem, men alle kunne delta denne ettermiddagen, langt inne i Nordmarka. Vi var 27 til bords som fikk servert nydelig hjortegryte kaffe og kaker. Hyggelig å møtes et nytt sted. Kanskje blir det en ny tur til neste år? Hilsen Knut



Endelig Solvik igjen!

Vi var 37 som 16. juni hadde en trivelig ettermiddag og kveld på Solvik Restaurant på Malmøya. Mange ga uttrykk for at de på grunn av corona har savnet den årlige tradisjonen om å møtes til sommerfest. Strålende sol og servering av aperitiff ute. Velsmakende middag med ost, skinke m.m. på planke til forret, nydelige kveite til hovedrett og Tira Misu til dessert. Godt drikke og kaffe gjorde det hele til en velsmakende opplevelse. Tilbakemeldingene tyder på at vi trygt kan bestille samme sted til neste år! Hilsen Knut

Familietur til Tusenfryd

23. juni arrangerte ungkontaktene for Valdres, Lillehammer, Hamar, Kongsvinger, Hadeland, Oslo, Romerike, Asker&Bærum og Indre Østfold, familiedag på Tusenfryd. Arrangementet har vært planlagt siden januar, og har fått støtte fra stiftelsen Dam, MS-forbundet sentralt og de respektive lokallagene. Målet var et lavterskelarrangement rettet mot familier der en eller flere har MS, og resultatet ble både gratis buffet og inngang for alle. 142 blide og forventningsfulle deltakere møtte opp, og arrangementet kunne knapt vært bedre.

Tur rundt Sognsvann med stavkurs

9 forventningsfulle stavbrukere og noen andre møttes til tur rundt Sognsvann 30. juni. Fysioterapeut Camilla ga gode råd om hvordan man kan effektivisere fremdriften ved bruk av staver. Riktig lengde, riktig håndtak, korte tak eller litt lengre

tak – alle hadde noe å lære den ettermiddagen. Gummiknotter til å sette på stavspissene kan kjøpes i de fleste sportsforretninger. Husk å ta med stavene for å få riktig knott! I tillegg hadde vi det hyggelig i strålende vær med kaffe, kaker, boller og vafler og gode samtaler, som vanlig rundt bordet ved nordenden av Sognsvann. Hilsen Knut.

TRENING OG BEHANDLINGER

Turgrupper

Når 16. august og 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

YOGA TRENING, september – desember 2022

Når Hver mandag kl. 18:00, oppstart 5. september
Hvor Oppsalklinikken
Beskrivelse Yoga trening tilpasset de med MS.
Egenandel: 1.200,-/semester
Første mann til mølla!

Bindende påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754
For å starte kurset, må det være min. 8 påmeldte



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

REISER OG TUR



Weekendtur til Venabu 1. – 4. september

Avreise: torsdag 1.9. kl. 09.30 fra Bussterminalen i Oslo.
Retur søndag 4.9. kl. 17.00 til Bussterminalen i Oslo.
Egenandel: kr. 2 500,- i dobbeltrom eller
kr. 3 000,- i enkeltrom per person.

Prisen inkluderer: Reise med handikapbuss, opphold på Venabu fjellhotell, alle måltider og en del aktiviteter. Det er plass til 4 elektriske rullestoler på bussen. Maks 20 deltagere.

Påmelding: oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 10.8.22

Fullstendig program blir tilsendt til deltakere før avreise, men her er en liten smakebit vi håper frister til fjelltur i høst:

- ❖ Stopp på Maihaugen på veien opp. Det er satt tid til vandring ute i Friluftsmuseet og til en liten matbit i kafeen på besøkssenteret før vi kjører til hotellet.
- ❖ Felles stolyoga
- ❖ Tur til Skåbu Fjellhotell og Lykkja Fjellgard, inkludert «En smak av Høyfjellsmat»
- ❖ Felles quiz og gruppeaktivitet
- ❖ Egentid og turer i område

INFORMASJON

MS-Konferansene 2022

Drammen 6. september

Tirsdag 6. september kl. 10-15.30 i Scandic Ambassadeur Drammen. Mer info: <https://www.ms.no/nyheter/ms-konferansene-2022>

Oslo 10. september

Lørdag 10. september kl. 9-16. avholdes det MS-Konferansen i Oslo. Sted og program vil komme senere.

Sommeren på kontoret

På grunn av ferieavvikling i ukene 28-31 vil kontoret ikke bli betjent som vanlig.

Epost blir lest og svart med jevne mellomrom. Hvis du ønsker å snakke med daglig leder, ring 473 91 754 og legg inn beskjed.

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. 52 190,-

