

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:

- Historien om The Beatles på 120 minutter 23.9 i Oslo Konserthus
- Trening er i gang, bli med!
- Årets siste tur rundt Sognsvann 12. september.
- Lørdagstreff 9. september og 14. oktober.

MEDLEMSMØTER

Møteplan 2023:

| Dato | Tema | Sted |
|---------|--------------------------|--------------------------|
| 23.09 | Historien om The Beatles | Oslo Konserthus |
| Oktober | Medlemsmøte | |
| 21.11 | Dagstur | Charlottenberg, Magnor |
| 22.11 | Hjerneuken | Ullevål sykehus/kaffe |
| 07.12 | Julemiddag | Radisson Blu Scandinavia |

NB! Det kan bli endringer underveis.

Neste medlemsmøte i Oslo Konserthus

Historien om The Beatles på 120 minutter

Når Lørdag 23. september kl. 19.30

Hvor Oslo Konserthus, Store sal

Beskrivelse

Vi får høre de mest kjente, de beste og de viktigste låtene som hører til i historien om The Beatles. Og historien om The Beatles skal selvsagt fortelles av ingen ringere enn selveste fortelleren over alle fortellere Tom Mathisen! Og bandet som har spilt seg gjennom absolutt alle låtene til The Beatles: Masters of The Past!



Egenandel 250,-/person

Påmelding oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 21.9, 20 plasser. Første mann til mølla!

Deretter kommer: Medlemsmøte i oktober

Vi jobber med å ha faglig møte i oktober med spennende foredrag. Dette er ikke bekreftet enda, men følg med på www.msfo.no og på facebook siden. Informasjon blir også sendt ut på epost til alle medlemmer når dette blir avklart 😊.

Plan for november

Bortsett fra Dagstur til Charlottenberg 21. november blir det medlemsmøte onsdag 22. november i forbindelse med Hjerneuken.

Mer om dagsturen finner du på neste side.

Detaljer om møte i november kommer i neste nyhetsbrevet.

NOE AV DET SOM ALLEREDE HAR VÆRT

Tur til Ullevålseter

17. august gikk turen fra Sognsvann med apostlenes hester, scooter eller taxi til Ullevålseter for å spise en bedre middag og ha det hyggelig sammen. Vi var heldige med været også i år og hjortegryten smakte minst like godt i år som i fjor! Kanskje går turen til et annet sted til neste år? Mulighetene er mange!

Knut

Familedag på Sognsvann med packraft

Værutsiktene var dårlige for MS dagen, lørdag 27. august ved Sognsvann. Værgudene stod oss imidlertid bi og sørget for oppholdsvær gjennom hele arrangementet. Anslagsvis 25 deltagere i alle aldersgrupper hadde noen fine timer sammen med padling på Sognsvann og et solid pølsemåltid. Takk til «Fjellboms» som sørget for 8 packrafter og praktisk hjelp.

Knut

Mestringstur til Venabu

Den tradisjonelle høstturen gikk også i år til Venabu Fjellhotell på Ringebu. Litt færre deltagere enn tidligere år på grunn av sykdomsforfall, men vi 13 som deltok hadde mange fine opplevelser sammen.

Ett høydepunkt var besøk i Prøysenstua med sang, fortelling og musikk. Andre fine opplevelser var tur med hest og kjerre, rebusløp, foredrag av Bjørn Aasheim om to-radererens (durspillet) historie med mange fine melodier, stolyoga og utelunsi i nærområdet. En flott mestringstur hvor alle deltok på alt! Takk til Helene Wangberg, som hadde planlagt og tok godt vare på oss som var med på turen.

Knut



VÅRE (ANDRE) MØTESTEDER

Lørdagstreff 9. september og 14. oktober

Når 9. september og 14. oktober 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 handikaptoalett.
Vi møtes kl. 11 lørdag 9. september og 14. 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 ungtkontakt for invitasjon til gruppen.

Ungtkontakt:

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 |
|---------------|----------------------|---------|
| 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 Årets siste tur 12.9. 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 Cecilie i september-oktober og med Ingrid-Amalie i november-desember.

Når Hver onsdag, kl. 17:00
Hvor Digital trening på Microsoft Teams
Instruktør Cecilie Valskar, cvalskar@gmail.com
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.



Påmelding Morsom trening med høyt tempo og høy puls. til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754

YOGA TRENING - Medivoga

Medisinsk yoga kurs, 8 treninger september-oktober 2023.

Når tirsdager kl. 17:00 - 18:15, september-oktober
Hvor Bjerke fysioterapi

Beskrivelse Medisinsk yoga også kalt MediYoga er en terapeutisk yoga form som utføres med utgangspunkt i personens evne og kapasitet. Denne yogaformen passer for alle mennesker, også de med fysiske eller psykiske begrensninger. Den har vist seg å ha god effekt på personer med ulike plager, blant annet ryggproblemer, søvnforstyrrelser, fibromyalgi, migrene, høyt blodtrykk, utbrenthet og psykiske lidelser.



Egenandel 800,- (for 8 treninger)

REISER OG TUR

Dagstur til Charlottenberg



Avreise: tirsdag 21. 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 2023

Som i fjor arrangerer regionene MS-konferansen i sitt distrikt. Program og påmelding for de ulike stedene oppdateres på <https://www.ms.no/nyheter/ms-konferansene-2023>

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 www.grasrotandelen.no

Takk for at du støtter oss!

Vi har hittil i år mottatt kr. 73 162,-