

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

### TOPP 4:

- Tur til Charlottenberg 22. november.
- Årets julemiddag allerede 1. desember i Radisson Blu Scandinavia Hotel.
- Digital on-line trening også i 2023.
- Følg oss på facebook og [www.msfo.no](http://www.msfo.no).

### MEDLEMSMØTER

#### Møteplan 2022:

Dato	Tema	Sted
01.12	Julemiddag	Radisson Blu Scandina Hotel

#### Møteplan 2023:

Dato	Tema	Sted
Januar	Omvisning	Nasjonalmuseet
Februar	Møte om forskning	Forskningsparken
Mars	Årsmøte	Forskningsparken

NB! Det kan bli endringer underveis.

### Neste medlemsmøte: JULEMIDDAG



**Når** Torsdag 01. desember kl. 19.00  
**Hvor** Radisson Blu Scandinavia Hotel,  
Holbergsgate 30, 0166 Oslo  
**Beskrivelse** Festmiddag med 3-retters meny og drikke til  
maten.  
**Egenandel:** 350,-/person  
**Påmelding** Bindende påmelding til [oslo@msfo.no](mailto:oslo@msfo.no) eller  
tlf. 473 91 754 innen 18. november.

### Derefter kommer:

På slutten av januar blir det omvisning i det nye Nasjonalmuseet. Nærmere informasjon og endelig møteplan for 2023 blir publisert i neste nyhetsbrev. Du kan glede deg for eksempel til medlemsmøte om forskning, teaterbesøk, turer, trening, båttur, rekeaften og mye mer. Har du tips til aktivitet, gi beskjed til [oslo@msfo.no](mailto:oslo@msfo.no).

### NOE AV DET SOM ALLEREDE HAR VÆRT

#### Teaterbesøk i september

29. september fikk 21 MS'ere en flott opplevelse i Folketeateret. Andre Søfteland, Karoline Kruger, Espen Grjotheim og Marion Ravn var noen av sangerne som fremførte den kjente musikalen Chess for oss og nesten 1400 andre! Sjakk som tema og spenning mellom USA og Russland gjorde kvelden ekstra aktuell. Mangel på heis til balkongen, hvor de fleste satt, gjorde opplevelsen til en aldri så liten mestringsstur for enkelte!  
Knut

### Medlemsmøte i oktober

45 påmeldte til medlemsmøtet med foredrag om psykiske utfordringer var hyggelig. Foredragsholder, Rune Skjefstad, satte ord på problemstillinger det ikke snakkes så mye om, enten vi har MS eller ikke. Han var usedvanlig dyktig til å engasjere forsamlingen, som både hadde mange spørsmål, kommentarer og måtte jobbe flere ganger i små grupper for å utveksle erfaringer. For flere av deltakerne var dette første møte med Oslo MS forening - håper det ga mersmak og at dere kommer en annen gang!

Knut

### VÅRE (ANDRE) MØTESTEDER

#### Lørdagstreff 12. november og 10. desember



**Når** 12. november og 10. desember 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. Tidligere hadde vi treff på Sentralen restaurant, nå møtes vi på kaféen i stedet. Det er heis, plass til rullestoler og handikaptoalett.

#### Vi møtes kl. 11 lørdag 12. november og 10. desember.

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](mailto:bjarni@ms.no)  
Miia Taipale: tlf. 94 79 57 47, [mmtaipale@gmail.com](mailto:mmtaipale@gmail.com)



## TRENING OG BEHANDLINGER

### Styrke, kondisjon og balansetrening

Gratis on-line trening med Ingrid-Amalie fortsetter ut året og første semester i 2023.

**Når** Hver onsdag, kl. 17:00

**Hvor** Digital trening via zoom

**Instruktør** Ingrid Amalie, [ingrid-amalie@hotmail.com](mailto: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](mailto:oslo@msfo.no) eller tlf. 473 91 754



### 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 handikappbuss. Shopping i Charlottenberg, Sverige. En enkel lunsj og stopp i glassverket i Magnor.

**Egenandel:** kr 400,- per person

**Påmelding** [oslo@msfo.no](mailto:oslo@msfo.no) eller tlf. 473 91 754



*Bindende påmelding innen 15. november.*

*For å gjennomføre turen, må det være min. 15 påmeldte*

## INFORMASJON

### 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](mailto:gro.sundby@gmail.com)

Karin Hoel, tlf 22 10 40 97, e-mail: [karin.hoel@gmail.com](mailto:karin.hoel@gmail.com)

### Landsmøte i MS-forbundet

Vi var godt representert på landsmøte til MS-forbundet 4.- 6. november på Gardemoen. Takk for godt gjennomført møte og gratulerer alle de som ble valgt inn i forbundsstyret for de neste to årene. Fra vår forening ble Helene Wangberg valgt som nestleder, og Bjarni Dagbjartsson som leder av ungutvalget.

### Neurologisk avdeling ved OUS er i gang med samhandlingsprosjektet Nevronet!

Prosjektet vil i første omgang rette seg mot brukere med Multippel Sklerose (MS), dystoni og sjeldne, alvorlige nevromuskulære sykdommer (ikke ALS), samt fagpersoner i bydel Sagene og Østensjø og ved Neurologisk avdeling ved OUS.

Hvis du blir spurt om å delta i prosjektet av en fagperson i din bydel eller ved Neurologisk avdeling, vil vi sette stor pris på om du takker ja.

### E-post adresse

Har du en e-post adresse vi kan nå deg på, er det fint om du sender den til: [oslo@msfo.no](mailto:oslo@msfo.no). På forhånd takk!

### Foreningens hjemmeside

Bruk hjemmesiden vår: [www.msfo.no](http://www.msfo.no) for å holde deg oppdatert på det som skjer utover det som står i nyhetsbrevet. Send oss gjerne bidrag i form av bilder fra turer og arrangementer og nyttig informasjon du sitter på. Send til [oslo@msfo.no](mailto:oslo@msfo.no)

## GOD JUL

Her kommer årets siste Nyhetsbrev, som betyr at julen nærmer seg.

Julen er en gledens tid for de fleste fylt med tradisjoner med familie og venner. Men julen kan også være en vanskelig tid for noen. La oss stoppe opp og vise omsorg for hverandre. Det koster så lite å ta en telefon for å slå av en prat eller sende et kort. Det lille vi gjør, kan gjøre en stor forskjell for den som føler seg litt ensom.



Takk for i år og vel møtt til mye felles og variert hygge i 2023.

Styret ønsker alle en gledelig og fredfull høytid.

### 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](http://Grasrotandelen.no) eller [norsk-tipping.no](http://norsk-tipping.no) og foreta tilknyttingen der.

**Norsk Tipping Mobilspill**

Mer informasjon finnes på

[www.grasrotandelen.no](http://www.grasrotandelen.no)

**Takk for at du støtter oss!**

Vi har hittil i år mottatt kr. 93 630,-

