

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:

- MS-forening ønsker alle et godt nytt år!
- Vil du være aktiv i 2022? Bli med på vår on-line trening hver onsdag fra kl. 17.
- Bruk hjemmesiden www.msfo.no og facebook for å holde deg oppdatert.
- Årsmøte torsdag 17. mars.

MEDLEMSMØTER

Møteplan 2022:

Dato	Tema	Sted
Februar	Medlemsmøte	Nasjonalmuseet
24.02	Munch museet - omvisning	Edvard Munchs plass 1, Bjørvika
17.03	Årsmøte	Cathinka Guldberg senteret / Forskningsparken
21.04	Medlemsmøte	
12.05	Tur til Ullevålseter	Ullevålseter
16.06	Sommerfest	
27.08	Gå for MS	
22.09	Medlemsmøte	
20.10	Medlemsmøte	
25.11	Medlemsmøte/Hjerneuken	
01.12	Julemiddag	SAS Radisson Blu

NB! Det kan bli endringer underveis.

Kjære alle sammen.

Riktig godt nytt år! Her er årets første nyhetsbrev. Som i fjor blir planlagte aktiviteter preget av smittesituasjon. Vi håper å gjennomføre mest mulig fysisk, men vi må regne med digital løsning i noen tilfeller. Det er viktig at vi treffes og holder kontakten gjennom denne krevende tiden. Se møteplan for 2022, følg med på websiden www.msfo.no og facebook for aktuelle informasjon. Vi ønsker dere alt godt i 2022.

Medlemsmøte i nasjonalmuseet i februar

Vi er i dialog med nasjonalmuseet for å få omvisning «Velkommen inn». Vi kan være testgruppe i det nye museet mens de monterer utstillingene og gjør alt klart til åpningen i 2022. Vandring gjennom utvalgte områder og kikk inn i noen av rommene, lyshallen og museets takterrasse. Dette blir en torsdag i februar kl. 15. Mer informasjon blir sendt ut på epost, publisert på web og fb.

Neste medlemsmøte:

Omvisning i Nye Munch museet, Bjørvika

Når torsdag 24. februar kl. 18.30
Hvor Munchmuseet, Edvard Munchs plass 1, Oslo
Beskrivelse: Gruppeomvisning: Edvard Munch Uendelig, med guide. Kaffe og boller i kafé på bakkeplan etter omvisning
Påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754.

MUNCH

Deretter kommer: årsmøte

Når torsdag 17. mars kl. 18.30
Hvor Cathinka Guldberg senteret
Tema Årsmøte
Beskrivelse Gjennomgang av årsberetning 2021, regnskap for 2021, budsjett og handlingsplan for 2022.
Påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 14. mars 2022.

NOE AV DET SOM ALLEREDE HAR VÆRT

MUNCH på en torsdag

25 november var vi flere som deltok på foreningens guidete tur på MUNCH. Kveldens tur tok for seg utvalgte verker fra den permanente utstillingen "UENDELIG". Guiden var svært kunnskapsrik, og mangt ett bilde fikk vi sett på med nye øyne og forståelse. Etter omvisningen var det tid for kaffe og kake, for ikke å glemme livlig prat rundt bodene. Utrolig hyggelig at så mange nye og gamle kjente endelig kunne møtes igjen.

Dette var ett så populært tilbud at vi håper på å gjenta dette i nær fremtid. Så følg med for nærmere informasjon og påmelding.

Julemiddag 2021

Torsdag 2. desember ble foreningens tradisjonsrike julebord avholdt på Hotel Scandinavia. Litt færre enn vanlig deltok pga korona situasjonen, men vi som var tilstede hadde en hyggelig kveld rundt bordene. Godt å møtes og praten gikk som vanlig ivrig om løst og fast. 3 retters meny med godt drikke i glassene ga en fin start på adventstiden og en verdig avslutning på året.

Bare å glede seg til neste år allerede.

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

TRENING OG BEHANDLINGER

Styrke, kondisjon og balansetrening



Gratis on-line trening med Ingrid-Amalie

Når Hver onsdag, kl. 17:00, januar – mars 2022

Hvor digitalt 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

NYE 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

Den første av fire treningsfilmer spesielt tilpasset deg som er eldre med MS var lansert. Knut og Astrid loser deg gjennom kondisjonstrening i denne filmen og du får gode råd fra Henrik som er fysioterapeut på MS-senteret.

INFORMASJON

Årsmøte 2022

17. mars 2022 er det årsmøte hvor bla nytt styre velges. Det er alltid noen på valg, og hvis du ønsker å engasjere deg er du hjertelig velkommen til det.

Det er givende og lærerikt å sitte i styret, og man får muligheten til å være med å skape den foreningen man selv synes vi fortjener.

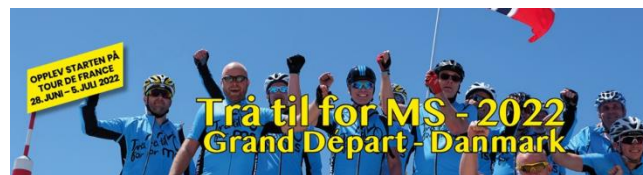
Valgkomiteen er alltid på utkikk etter nye kandidater og hvis du er en de bør snakke med, så ikke nøl med å melde fra. Det kan du gjøre på oslo@msfo.no, ringe 473 91 754 så blir din henvendelse viderefremidlet til valgkomiteen. Eller kan du ta kontakt med valgkomiteens leder Arthur Timraz, tlf. 91752420, e-mail: arthur_st@hotmail.no.

Saksdokumenter tilgjengeliggjøres til foreningens medlemmer via epost. Saksdokumenter vil også være tilgjengelig på papir under selve årsmøte. Ønsker du likevel å motta saksdokumentene i posten i forkant av møtet, vennligst ring 473 91 754 eller skriv til oslo@msfo.no.

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. På forhånd takk!

Bli med MS-forbundet til Tour de France



MS-forbundet ønsker å sette fokus på MS-saken, og å samle inn penger til forskning på MS. Det gjør de gjennom prosjektet Trå til for MS – Grand Départ 2022.

Du er hjertelig velkommen til å delta, både med og uten MS!

Trå til for MS - Grand Départ er for deg som har lyst til å oppleve Tour de France-starten i Danmark, som er glad i å sykle, og har lyst til å være med å skape et best mulig sykkelteam.

Har du spørsmål angående Trå til for MS - Grand Départ - ta kontakt med Eva Høili i administrasjonen på 995 07 940 eller eva@ms.no

Mer informasjon:

<https://pedalpeople.cc/rejser/traa-til-for-ms-grand-depart>

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. 1 500,-