

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:

- Vi ønsker alle våre medlemmer alt godt i 2024!
- Medlemsmøte med foredrag om forskning og rekeften 15. februar.
- Gratis on-line trening hver onsdag kl. 17-18, oppstart 10. januar.
- Lørdagstreff 13. januar og 10. februar.

MEDLEMSMØTER

Møteplan 2024:

Dato	Tema	Sted
15. februar	Nytt fra MS forskning og rekeften	Forskningsparken
14. mars	Årsmøte	Forskningsparken
April	Medlemsmøte	
Mai	Medlemsmøte	
13. juni	Sommerfest	Solvik, Malmøya
August	Medlemsmøte, nasjonal MS-dag	
September	Medlemsmøte	
Oktober	Medlemsmøte	
November	Medlemsmøte	
Desember	Julemiddag	

NB! Det kan bli endringer underveis.

Kjære alle sammen

Riktig godt nytt år! Her er årets første nyhetsbrev. Se møteplan for 2024, følg med på websiden www.msfo.no og facebook for aktuelle informasjon. Har du tips til aktivitet, ta gjerne kontakt. Vi ønsker dere alt godt i 2024.

Siste nytt om forskning og rekeften

- Når** Torsdag 15. februar kl. 18.00
Hvor Forskningsparken, Gaustadalléen 21
- Beskrivelse** Elisabeth G. Celius og Tone Berge fra OUS MS forskningsgruppa forteller litt om siste nytt fra forskningen. Etter foredrag fortsetter vi med rekeften. Servering av mat og drikke.
- Påmelding** Bindende påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 9. februar.



Neste medlemsmøte: ÅRSMØTE

- Når** Torsdag 14. mars 2024 kl. 18.00
Hvor Forskningsparken, Gaustadalléen 21
Beskrivelse Gjennomgang av årsberetning 2023, regnskap for 2023, budsjett og handlingsplan for 2024.
Påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 8.mars

Etter årsmøte blir det et kort foredrag og enkel servering. Mer informasjon kommer i neste nyhetsbrevet.

NOE AV DET SOM ALLEREDE HAR VÆRT

Charlottenberg

22. november fylte vi bussen og dro til kjøpesenteret i Charlottenberg. Etter shopping var det som alltid kort besøk av Magnor Glassverk. Juletallerken på G-kroen smakte bra og sammen med julepynt overalt ga alle julestemning. Stor takk til reiseleder Solveig, og til Freedom Express AS som sørget for sikker transport, som vanlig.

Julemiddag

7. desember var vi igjen samlet til den tradisjonelle julemiddagen på SAS - hotellet. Mange møttes til hyggelig samvær i baren før middag. Noen fortsatte praten samme sted etter middag! Hotellet sørget som vanlig for god mat og drikke. Takk til Berit Hoff som også denne gangen bidro med noen velvalgte ord til ettertanke. Ekstra hyggelig var det at noen nye medlemmer hadde funnet veien til denne førjulsmiddagen.

Knut

VÅRE (ANDRE) MØTESTEDER

Lørdagstreff 13. januar og 10. februar

- Når** 13. januar og 10. februar 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 handicaptoalett.

Vi møtes kl. 11 lørdag 13. januar og 10. februar.

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 ungkontakt for invitasjon til gruppen.

Ungkontakt:

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 2024:

Dato	Aktivitet	Sted
24. januar	Pizzatreff i Nydalen	Nydalen

NB! Det kan bli endringer underveis.

TRENING OG BEHANDLINGER

Styrke, kondisjon og balansetrening

Gratis on-line trening med Ingrid-Amalie
Start 10. januar 2024.



Når	Hver onsdag, kl. 17:00
Hvor	Digital trening på Microsoft Teams
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

Foreningens hjemmeside og fb

Bruk hjemmesiden vår: www.msfo.no og facebook siden <https://www.facebook.com/OsloMSforening> 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

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!

Årsmøte 2024 og informasjon fra Valgkomiteen

14. mars 2024 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.

Ta kontakt med valgkomiteens leder Arthur Timraz, tlf. 91752420, e-mail: arthur_st@hotmail.no.

Saksdokumenter tilgjengelig gjøres 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.

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.

Likepersonskordinator:

Gro Sundby, tlf 99 74 85 99, e-mail: gro.sundby@gmail.com

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 Kommisjonær: Ta med dette brevet og ditt spillekort til en av Norsk Tippings mange kommisjonærer 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. 2 950,-