

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:

- Årsmøte torsdag 17. mars kl. 18.30 – meld deg på!
- Bli med på vår on-line trening hver onsdag fra kl. 17.
- I april planlegger vi teaterbesøk.
- Lørdagstreff allerede 12. mars, deretter 9. april.

MEDLEMSMØTER

Møteplan 2022:

Dato	Tema	Sted
17.03	Årsmøte	Forskningsparken
21.04	Medlemsmøte	Det Norske Teatret
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.

Neste medlemsmøte: ÅRSMØTE

Når torsdag 17. mars kl. 18.30
Hvor Forskningsparken, Gaustadalleen 21, Oslo eller på Teams
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. Oppgi om du deltar fysisk eller digitalt.



Deretter kommer:

Musikal «Into the woods»

Når 21. april, kl. 20.00
Hvor Det norske teatret, Kristian IVs g. 8, Oslo
Beskrivelse Musikalen om eventyra du trudde du kjente. Bli med inn i skogen! Basert på kjente eventyr I Into the Woods møter vi Raudhette og ulven, Jack og bønnestengelen, Rapunsel og Oskepott. Men vi får også høyre historia om kva som skjedde etter «snipp snapp snute». Med humor og råskap har Stephen Sondheim og James Lapine laga ein musikal som snur dei kjente eventyra på hovudet.
Påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 28. mars 2022.



Medlemsmøte i mai: TUR TIL ULLEVÅLSETER

Når 12. mai, oppmøte kl. 17.00 ved Sognsvann
Hvor Ullevålseter, reservert for oss kl. 18-20

Beskrivelse Vi går sammen fra Sognsvann til Ullevålseter, hvor vi skal nyte naturen og god mat. Det blir arrangert transport for de som ikke kan komme med oss til fots. Bli med på en aktiv ettermiddag i nordmarka.

Påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754

VÅRE (ANDRE) MØTESTEDER

Lørdagstreff 12. mars og 9. april kl. 12.00

Når 12. mars og 09. april kl. 12.00
Hvor Sentralen Restaurant, Øvre Slottsgt. 3
Kontakt Liv Petersen, tlf. 948 02 177, livbpetersen@hotmail.com

Lørdagstreff er tilbake!

Vi ønsker velkommen til lørdagstreff på **Sentralen Restaurant** i Øvre Slottsgt. 3, kvartalet mellom Tollbugt. og Rådhusgt. Stedet er uformelt og hyggelig. Restauranten ligger til høyre når du kommer inn hovedinngangen. Det er heis, plass til rullestoler og handikaptolett.

Bord er bestilt til lørdag 12. mars og 9. april kl. 12

Vi håper mange finner veien til vårt møtested, Sentralen Restaurant. Vi ønsker nye og «gamle» velkommen til en hyggelig lørdags formiddag.

Påmelding er ikke nødvendig. God tilgjengelighet.

Hilsen styret



NOE AV DET SOM ALLEREDE HAR VÆRT

Velkommen inn - Nasjonalmuseet

Torsdag 10. februar var vi testgruppe for nye Nasjonalmuseet. Vi fikk en flott presentasjon av bygget, tankene bak og så fikk vi smugtitte på noen av utstillingsrommene.

Museet oppleves godt tilrettelagt, harmonisk og veldig stort. Her blir det plass til alle, så bare å glede seg til det åpner for publikum i juni.

MUNCH i februar

24 februar var det enda en 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 å komme seg opp i 12. etasjen og teste ut baren.

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

Miia 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 – juni 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

Likepersoner i Oslo MS-forening

I januar arrangerte MS-forbundet kurs for likepersoner på Gardemoen. Vi er så heldig som hadde 4 deltakere fra Oslo MS-forening med. Gratulerer til gjennomført kurs til Gro Sundby, Hanne J. Fjellheim, Bjarni Dagbjartsson, og Truls Kleven.

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!

Foreningens hjemmeside

Bruk hjemmesiden vår: 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

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. 18 780,-