

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:

- Tur til Ullevålseter 12. mai.
- Bli med på vår on-line trening hver onsdag fra kl. 17.
- Nå kan du melde deg på sommerfest.
- Lørdagstreff 14. mai, deretter 11. juni.

MEDLEMSMØTER

Møteplan 2022:

Dato	Tema	Sted
12.05	Tur til Ullevålseter	Ullevålseter
16.06	Sommerfest	Solvik kafe, Malmøya
30.06	Stavkurs	Sognsvann
27.08	Gå for MS/Familedag	Sognsvann
24.08	Båttur i Oslo fjorden	
20.10	Medlemsmøte	
25.11	Medlemsmøte/Hjerneuken	
01.12	Julemiddag	SAS Radisson Blu

NB! Det kan bli endringer underveis.

Medlemsmøte i mai: TUR TIL ULLEVÅLSETER

Når 12. mai, oppmøte ved Sognsvann
Hvor Ullevålseter, reservert for oss kl. 18-20
Beskrivelse Vi går/triller/blir kjørt sammen fra Sognsvann til Ullevålseter, hvor vi skal nyte naturen og god mat.
De som skal gå til Ullevålseter møtes kl. 16.30, de som triller møter 17.15 og de som er påmeldt til taxi møter kl. 17.30.
Kontakt oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754

Deretter kommer: SOMMERFEST

Når torsdag 16. juni kl. 18.00
Hvor Solvik kafe, Malmøya
Beskrivelse Vi spiser god mat og smaker god vin.
Egenandel: 325,-/medlem
Påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 7.juni 2022.



STAVKURS 30. juni

Når torsdag 30. juni kl. 17.00-19.00
Hvor Sognsvann, oppmøte ved boomen
Beskrivelse kurs/veiledning i bruk av staver i hverdagen og på tur med fysioterapeut til stede. Avslutning med kaffe og boller.
Påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 24. juni 2022.

VÅRE (ANDRE) MØTESTEDER

Lørdagstreff 14. mai og 11. juni kl. 12.00

Når 14. mai og 11. juni kl. 12.00
Hvor Sentralen Restaurant, Øvre Slottsgt. 3
Kontakt **Liv Petersen**, tlf. 948 02 177,
livbpetersen@hotmail.com

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 handikaptoalett.

Bord er bestilt til lørdag 14. mai og 11. juni 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

Deretter kommer:

Båttur i Oslo fjorden, onsdag 24. august kl. 18-21. Mer informasjon vil komme senere.

Familedag på Sognsvann, lørdag 27. august. Markering av nasjonal MS-dagen, packraft på Sognsvann og grillmat. Mer informasjon vil komme senere.

Mestringstur til Venabu 1.-4. september med spennende program. Mer informasjon vil komme senere.

NOE AV DET SOM ALLEREDE HAR VÆRT

Teaterbesøk i april

21. april var 19 MS'ere på Det Norske Teateret hvor vi så musikalen "Into the Woods".
De fleste møttes i foajeen to timer før forestillingen startet til kaffe, kake og det viktigste av alt - hyggelig samvær.
En trivelig kveld hvor vi blant annet fikk oppleve kjente skuespillere som Hilde Gjermundshaug Broch (heksa) og Kristoffer Olsen (bakeren) i to av hovedrollene. Kanskje blir det et nytt teaterbesøk til høsten?

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

Turgruppa

Når torsdag 19. mai, 30. juni
(stavkurs), kl. 17:00
Senere turer: 16. august og 13. september

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 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



Trening ved Høgskolen i Oslo:

Dessverre må vi informere at Høgskolen i Oslo skal ikke lenger ha trening for MS-ere.

REISER OG TUR



Weekendtur til Venabu 1. – 4. september

Avreise torsdag 1.9. kl. 13.00 fra Bussterminalen i Oslo.
Retur søndag 4. september kl. 17.00 til Bussterminalen.
Egenandel: kr. 2 500,- i dobbeltrom og kr. 3 000,- i enkeltrom per person.

Prisen inkluderer: Reise med handikapbuss, opphold på Venabu fjellhotell, alle måltider og en del aktiviteter. Det er plass til 4 elektriske rullestoler på bussen. Fullstendig program blir tilsendt før avreise. Maks 20 deltagere.

Påmelding: oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 1.juli.

INFORMASJON

Årsmøte i Oslo MS-forening

Torsdag 17. mars avholdt vi foreningens årsmøte i Forskningsparken. Det var hyggelig å se alle som kom. Det var 21 stemmeberettigede tilstede og årsmøtet godkjente årsberetning og regnskap for 2021 og budsjett og handlingsplan for 2022.
Valgkomitéens innstilling til nytt styret ble fulgt og styrets medlemmer ble valgt med akklamasjon.

Styret i Oslo MS-forening

Leder: Knut Maroni
Nestleder: Truls Kleven
Styremedlemmer: Karin Sørensen, Anne Wenche Nilsen og Gro Sundby.
Varamedlemmer: Liv Birgit Petersen og Anne Lau Revil.

MS-Konferansen i Oslo

Hold av datoen 10. september, kl. 9-16. Det avholdes MS-Konferansen i Oslo. Sted og program vil komme senere.

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. Har du en e-post adresse vi kan nå deg på, er det fint om du sender den 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. 35 430,-