

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 12-16, fre 8 -16

TOPP 4:

- Årsmøte 14. mars med innlegg av Anne Lau Revil.
- Gratis digital on-line trening hver onsdag kl. 17-18, tilpasset alle nivå.
- Lørdagstreff 9. mars og 13. april.
- Tur til Finnerud Aktivitetssenter og båttur i mai.

MEDLEMSMØTER

Møteplan 2024:

Dato	Tema	Sted
14. mars	Årsmøte	Forskningsparken
7. mai	Opplevelser på Finnerud	Finnerud
30. mai	Båttur	I Oslo fjorden
13. juni	Sommerfest	Solvik, Malmøya
August	Medlemsmøte, nasjonal MS-dag	
September	Medlemsmøte	
Oktober	Medlemsmøte	
November	Medlemsmøte	
Desember	Julemiddag	

NB! Det kan bli endringer underveis.

Neste møte: ÅRSMØTE med innlegg om stamcellebehandling



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.

Etter årsmøte holder Anne-Lau Revil innlegg om stamcellebehandling i Mexico og deler sine erfaringer.

Enkel servering.

Påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 11.mars

Deretter kommer: Besøk på Finnerud

Når Tirsdag 7. mai kl. 18.00
Beskrivelse Vi skal besøke Finnerud Aktivitetssenter, som er tilrettelagt for funksjonshemmede og eldre, med asfaltert trasé og natursti, samt et eget hvilerom og handicaptoalett. Felles transport for de som trenger det. Opplevelser i vakre Nordmarka avsluttes med felles middag.

Påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 30. april

Neste medlemsmøte: BÅTTUR

Når Torsdag 30. mai kl. 17.00
Oppmøte Sukkerbiten, bak Operaen kl. 16.30



Beskrivelse Vi tar båttur med M/S Arnøy som er tilrettelagt for alle. Trinnfri adkomst til alle båtens dekk og nivåer, HC-toalett og alle nødvendige hjelpemidler. 3-4 timers båttur med enkel servering. Ta med egen drikke

Påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 21. mai. 30 plasser.

NOE AV DET SOM ALLEREDE HAR VÆRT

Møte om forskning og rekeften

Lærerikt og interessant foredrag av professor og forsker Tone Berge om betydningen av biomarkører for å stille tidlig diagnose og gjøre behandlingen av MS bedre tilpasset den enkelte.

De lokale ms foreningene i Follo, Asker og Bærum og Romerike var også invitert til møtet. Hyggelig at noen fra Follo og Romerike deltok sammen med over 50 fra Oslo MS forening. Etter foredraget var det sosialt samvær med reker og valgfritt drikke.

Knut

VÅRE (ANDRE) MØTESTEDER

Lørdagstreff 9. mars og 13. april

Når 9. april og 13. april 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 9. mars og 13. april.

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
21. mars	Middag på Mathallen	Mathallen
16. april	Quiz	Gamle Major
15. mai	Gå opp til Grefsenkollen	Grefsenkollen

NB! Det kan bli endringer underveis.

TRENING OG BEHANDLINGER

Styrke, kondisjon og balansetrening



Gratis on-line trening med Ingrid-Amalie
Januar-juni 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

Turgruppa

Når	16.4, 14.5 og 11.6 kl. 1700
Hvor	Sognsvann, oppmøte ved bommen Påmelding ikke nødvendig.
Kontakt	Knut Maroni, tlf. 91729021
Beskrivelse	Vi skal ha hyggelige turer rundt Sognsvann. Husk at funksjonsnivå er ingen hindring for å være med. Ta på/med tøy og sko etter forholdene. Litt godt i sekken er bra for humøret og det sosiale. Velkommen til trivelige turer. Hilsen Knut

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.

Likepersonskoordinator:

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

Kurs for MS-brukere

Torsdag 29. august 2024, kl 16-18 holder Ortopediteknikk et eget mini-fagseminar for brukere med MS. Foreløpig program ser slik ut:

- Lett servering fra kl 1600
- Velkommen til OT, en introduksjon til MS og ortopediske hjelpemiddel
- FES-ortoser, ved Johanna Nilsson og Magnus Greff
- "Livet suger", refleksjoner rundt en vanskelig situasjon, ved Alex Arvidsson
- Oppsummering og velkommen tilbake

Det faglige programmet starter kl 1630 og varer til 1800. Fagpersoner fra OT vil være tilgjengelige for spørsmål før og etter foredragene. Vi har satt en foreløpig grense på 35 deltagere. Fagpersoner er selvsagt velkomne, men innholdet passer best for brukere og pårørende.

Seminarer er kostnadsfritt for deltagerne. Du kan allerede nå melde din interesse for arrangementet :

[Ortopediingeniører med interesse for MS - Ortopediteknikk](#) .

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!

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 www.grasrotandelen.no

Takk for at du støtter oss!

Vi har hittil i år mottatt kr. 21 000,-

