

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:

- Godt nytt år! Spennende medlemsmøter i 2023, vi håper å se deg.
- Digital on-line trening også i 2023, oppstart onsdag 11. januar.
- Lørdagstreff på Sentralen kafé 14. januar
- Omvisning på Nasjonalmuseet i januar og Rekeaften med foredrag om forskning i februar.

MEDLEMSMØTER

Møteplan 2023:

Dato	Tema	Sted
24.01	Omvisning	Nasjonalmuseet
16.02	Rekeaften og Siste nytt	Forskningsparken
23.03	Årsmøte	Forskningsparken
April	Teater/Konsert	
Mai	Båttur	I Oslo fjorden
15. juni	Sommerfest	
August	Tur i marka	
August	Trå til for MS	
September	Medlemsmøte	
Oktober	Medlemsmøte	
November	Dagstur	
07.12	Julemiddag	

NB! Det kan bli endringer underveis.

Kjære alle sammen

Riktig godt nytt år! Her er årets første nyhetsbrev. Se møteplan for 2023, 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 2023.

Neste medlemsmøte:

Omvisning «Nysgjerrig på det nye museet»

- Når** Tirsdag 24. januar kl. 17.00
Hvor Nasjonalmuseet, Rådhusplassen/Aker Brygge, Brynjulf Bulls plass 3
Beskrivelse Omvisning varer i ca. 45 minutter. Du blir kjent med bygget og få en introduksjon til samlingspresentasjonenes mange fortellinger fra oldtiden til i dag. Etter omvisning blir det tid til å utforske museet på egen hånd, og ta en kopp kaffe.
Påmelding Bindende påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754.



Deretter kommer:

Siste nytt om forskning og rekeaften

- Når** Torsdag 16. februar kl. 18.00
Hvor Forskningsparken, Gaustadalléen 21
Beskrivelse Elisabeth G. Celius og Lars Skattebøl fra OUS MS forskningsgruppa forteller litt om siste nytt fra forskningen. Etter foredrag fortsetter vi med rekeaften. Servering av mat og drikke.
Påmelding Bindende påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754..



NOE AV DET SOM ALLEREDE HAR VÆRT

Julemiddag 2022

Det var ekstra hyggelig å ønske velkommen til årets julemiddag 1. desember. Over 50 påmeldte - det er en stund siden vi var så mange!

For flere var det første gang de deltok på et arrangement i regi av Oslo MS forening - håper det ga mersmak. Spesiell takk til Berit og Raymond for fine taler - dere setter alltid ord på viktige temaer på en fin måte. Gode historier setter vi alle også stor pris på! Førsteklasses mat og drikke var med på å skape god stemning. En spesiell takk til Edita for forberedelser til denne trivelige julemiddagen og et stort antall arrangementer i 2022. Ønsker alle et Godt Nytt År og ser frem til å møtes i 2023.

Knut

Charlottenberg 2022

22. november fylte vi bussen og dro til Charlottenberg og Magnor Glassverk. Denne gangen spiste vi lunsj på kjøpesenteret i Charlottenberg etter å ha handlet mat, drikke og andre nødvendighetsartikler som er kjekt å ha! På hjemturen ble det også en rask stopp for å besøke Magnor Glassverk, som alltid har mange fine gjenstander i glass og annet materiale for salg. Artig å se glassblåserne i full aktivitet. Stor takk til Freedom Express AS som sørget for sikker transport, som vanlig.

Knut

VÅRE (ANDRE) MØTESTEDER

Lørdagstreff 14. januar og 11. februar

- Når** 14. januar og 11. 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. Tidligere hadde vi treff på Sentralen restaurant, nå møtes vi på kaféen i stedet. Det er heis, plass til rullestoler og handicaptoalett.

Vi møtes kl. 11 lørdag 14. januar og 11. 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 ungtkontakt for invitasjon til gruppen.

Ungtkontakt:

Bjarni S Dagbjartsson: tlf. 48 23 36 67, bjarni@ms.no

Miia Taipale: tlf. 94 79 57 47, mmtaipale@gmail.com

TRENING OG BEHANDLINGER

Styrke, kondisjon og balansetrening

Gratis on-line trening med Ingrid-Amalie
Oppstart 11. januar 2023.



Når	Hver onsdag, kl. 17:00
Hvor	Digital 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

INFORMASJON

Årsmøte 2023 og informasjon fra Valgkomiteen

23. mars 2023 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 eller med Hilde Gunn Hartvig, tlf. 90585180, gunthorv@gmail.com

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.

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.

Likepersoner i Oslo MS-forening:

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

Karin Hoel, tlf 22 10 40 97, e-mail: karin.hoel@gmail.com

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. 2 296,-

