

Oslo Multipel Skleroseforening, Postboks 8600 Majorstuen, 0349 Oslo, Tel: 473 91 754, E-post: [oslo@msfo.no](mailto:oslo@msfo.no), [www.msfo.no](http://www.msfo.no)  
Besøksadresse: Forskningsparken, Gaustadalléen 21, 0349 Oslo, Kontor betjent: tir 8 – 16, tor 13-17, fre 8 -16

**TOPP 4:**

- Dagstur til Charlottenberg tirsdag 21. november.
- Årets julemiddag torsdag 7. desember. Bli med!
- Kurs i Medi Yoga 14. november – 19. desember.
- Lørdagstreff 11. november og 9. desember.

**MEDLEMSMØTER**

Møteplan 2023:

Dato	Tema	Sted
21.11	Dagstur	Charlottenberg, Magnor
21.11	Hjerneuken	Ullevål sykehus
07.12	Julemiddag	Radisson Blu Scandinavia

NB! Det kan bli endringer underveis.

Møteplan 2024:

Dato	Tema	Sted
februar	Nytt fra MS forskning og rekeften	Forskningsparken
21.03	Årsmøte	Forskningsparken

NB! Det kan bli endringer underveis.

**HJERNEUKEN 2023**

MS forskningsgruppene fra OUS/UiO inviterer til Hjerneuken 2023.

**Når** Tirsdag 21. november kl. 18.00-20.00  
**Hvor** Auditoriet i Kreftbygget på Ullevål sykehus, Oslo Universitetssykehus, Bygg 11  
**Beskrivelse** se tilsendt program på epost eller på [www.msfo.no](http://www.msfo.no)

Vi vil gjerne invitere de som kan til en kopp kaffe i forkant av møtet i Espresso house på Ullevål sykehus. Mer informasjon blir sendt på epost.

**Neste medlemsmøte: JULEMIDDAG**



**Når** Torsdag 07. desember kl. 18.00  
**Hvor** Radisson Blu Scandinavia Hotel, Holbergsgate 30, 0166 Oslo  
**Beskrivelse** Festmiddag med 3-retters meny og drikke til maten.  
**Egenandel:** 400,-/person  
**Påmelding** Bindende påmelding til [oslo@msfo.no](mailto:oslo@msfo.no) eller tlf. 473 91 754 innen 23. november.

**Deretter kommer:**

Møteplan for 2024 blir publisert i neste nyhetsbrevet. Du kan glede deg for eksempel til medlemsmøte om forskning i februar, teaterbesøk, turer, trening, og mye mer. Har du tips til aktivitet, gi beskjed til [oslo@msfo.no](mailto:oslo@msfo.no).

**NOE AV DET SOM ALLEREDE HAR VÆRT**

**The Beatles i Oslo Konserthus**

23. september fikk de 24 påmeldte fra Oslo MS forening en utrolig fin kveld med alle kjente, og noen ukjente Beatles

melodier. Det hele ble presentert i Oslo Konserthus store sal, som for anledningen var nesten fullsatt. Tom Mathiesen var forteller og ga oss glimt fra Beatles historie. Kjente solister, som Atle Pettersen, Trond Granlund m.fl. og et flott orkester gjorde en imponerende innsats som ambassadører for musikken til The Beatles. Vi som var til stede koste oss - både unge og vi litt eldre! The Beatles er blitt del av vår kultur det er verdt å ta godt vare på - mener jeg!

Knut

**Møte med foredrag Sterk hjerne med aktiv kropp**

Var tittelen på foredraget til lege og hjerneforsker Ole Petter Hjelle 30. oktober. Over 50 påmeldte ønsket å høre foredraget, men værgudene hindret enkelte fra å komme, dessverre. Vi som trosset værgudene, fikk gleden av å høre en meget engasjert og dyktig foredragsholder. Han var spesielt opptatt av betydningen fysisk aktivitet tilpasset forutsetningene til hver enkelt for å vedlikeholde og fornye hjerneceller. Fysisk aktivitet er en fantastisk medisin som er sterkt undervurdert! Det er så lite som skal til for å bedre situasjonen - uansett hvilke fysiske utfordringer man har. Et foredrag til ettertanke og gode råd å forsøke å følge.

Knut

**VÅRE (ANDRE) MØTESTEDER**

**Lørdagstreff 11. november og 9. desember**

**Når** 11. november og 9. desember 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 handicaptaolett.

**Vi møtes kl. 11 lørdag 11. november og 9. desember.**

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 ungtreffas 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, [mmaipale@gmail.com](mailto:mmaipale@gmail.com)

Bjarni S Dagbjartsson: tlf. 48 23 36 67, [bjarni@ms.no](mailto:bjarni@ms.no)

### Plan for unge i 2023:

Dato	Aktivitet	Sted
16. november	Pizzatreff i Nydalen	Nydalen
07. desember	Julebord	

NB! Det kan bli endringer underveis.

## TRENING OG BEHANDLINGER

### Styrke, kondisjon og balansetrening



Gratis on-line trening med Cecilie i september-oktober og med Ingrid-Amalie i november-desember.

<b>Når</b>	Hver onsdag, kl. 17:00
<b>Hvor</b>	Digital trening på Microsoft Teams
<b>Instruktør</b>	Cecilie Valskar, <a href="mailto:cvalskar@gmail.com">cvalskar@gmail.com</a> Ingrid Amalie, <a href="mailto:ingrid-amalie@hotmail.com">ingrid-amalie@hotmail.com</a>
<b>Beskrivelse</b>	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.
<b>Påmelding</b>	til <a href="mailto:oslo@msfo.no">oslo@msfo.no</a> eller tlf. 473 91 754

### YOGA TRENING - Mediyoga

Kurs i Mediyoga, 6 treninger 14.11 – 19.12.2023.

**Når** hver tirsdag kl. 16:00 - 17:15, oppstart 14. november.

**Hvor** Bjerke fysioterapi

**Beskrivelse** Medisinsk yoga også kalt MediYoga er en terapeutisk yoga form som utføres med utgangspunkt i personens evne og kapasitet. Denne yogaformen passer for alle mennesker, også de med fysiske eller psykiske begrensninger. Den har vist seg å ha god effekt på personer med ulike plager, blant annet ryggproblemer, søvnforstyrrelser, fibromyalgi, migrene, høyt blodtrykk, utbrenthet og psykiske lidelser.



**Egenandel** 500,- (6 treninger)

**Påmelding** Bindende påmelding til [oslo@msfo.no](mailto:oslo@msfo.no) eller tlf. 473 91 754.

NYTT KURS

## REISER OG TUR

### Dagstur til Charlottenberg



**Avreise:** tirsdag 21. november kl. 09.00 fra Bussterminalen i Oslo.

**Retur:** Samme dag kl. 17.00 til Bussterminalen.

**Program:** Reise med handikapbuss. Shopping i Charlottenberg, Sverige. En enkel lunsj og stopp i glassverket i Magnor.

**Egenandel:** kr 400,- per person

**Påmelding** [oslo@msfo.no](mailto:oslo@msfo.no) eller tlf. 473 91 754

Bindende påmelding innen 12. november.

For å gjennomføre turen, må det være min. 15 påmeldte.

## 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](mailto:gro.sundby@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](mailto:oslo@msfo.no). På forhånd takk!

### Foreningens hjemmeside

Bruk hjemmesiden vår: [www.msfo.no](http://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](mailto:oslo@msfo.no)

## GOD JUL

Her kommer årets siste Nyhetsbrev, som betyr at julen nærmer seg.



Julen er en gledens tid for de fleste fylt med tradisjoner med familie og venner. Men julen kan også være en vanskelig tid for noen. La oss stoppe opp og vise omsorg for hverandre. Det koster så lite å ta en telefon for å slå av en prat eller sende et kort. Det lille vi gjør,

kan gjøre en stor forskjell for den som føler seg litt ensom. Takk for i år og vel møtt til mye felles og variert hygge i 2024. Styret ønsker alle en gledelig og fredfull høytid.

### 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](http://Grasrotandelen.no) eller [norsk-tipping.no](http://norsk-tipping.no) og foreta tilknyttingen der.

**Norsk Tipping Mobilspill** Mer informasjon [www.grasrotandelen.no](http://www.grasrotandelen.no)

**Takk for at du støtter oss!**

Vi har hittil i år mottatt kr. 90 651,-