

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:

- ☐ Tur til Ullevålseter torsdag 17. august
- ☐ Vi markerer nasjonal MS-dag med familiedag og packraft på Sognsvann lørdag 26. august.
- ☐ Mestringstur til Venabu – bli med på fjelltur og mye mer.
- ☐ Turer rundt Sognsvann og lørdagstreff fortsetter.

MEDLEMSMØTER

Møteplan 2023:

Dato	Tema	Sted
17.08	Tur til Ullevålseter	Sognsvann - Ullevålseter
26.08	Trå til for MS	Sognsvann
23.09	Historien om the Beatles	Oslo Konserthus
Oktober	Medlemsmøte	
November	Dagstur	Charlottenberg
07.12	Julemiddag	SAS Radisson Blu

NB! Det kan bli endringer underveis.

Neste medlemsmøte: Tur til Ullevålseter

Når Torsdag 17. august, oppmøte ved Sognsvann
Hvor Ullevålseter, reservert for oss kl. 18-20.30
Beskrivelse Vi går/triller/blir kjørt sammen fra Sognsvann til Ullevålseter, hvor vi skal nyte naturen og god mat. Ta med pårørende eller en venn 😊.



Påmelding De som skal gå møtes kl. 16.30, de som triller møtes kl. 17.15 og de som er påmeldt til taxi møter kl. 17.30.
til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 10. august. 30 plasser.

Deretter kommer: FAMILIEDAG med packraft

Når Lørdag 26. august kl. 12.30 – 15.30
Hvor Sognsvann
Beskrivelse Vi skal markere MS-dagen med familiedag ved Sognsvann. Det blir aktiviteter for store og små og mulighet til å prøve packraft med instruktør fra Fjellboms til stede. Vi skal dele ut informasjonsmaterieill til medlemmer og avslutter aktiviteten med grillmat. Dette er en fin anledning å treffe andre og samtidig støtte en god sak.



Påmelding til oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 23. august 2022.

Deretter kommer: Historien om the Beatles på 120 minutter

Lørdag 23. september, Oslo Konserthus, egenandel 250,-.
Mer info i neste nyhetsbrev

NOE AV DET SOM ALLEREDE HAR VÆRT

Fjordtur

1. juni var 30 MS'ere på en tre timers tur på fjorden med M/S Arnøy. Nydelig vær gjorde turen til en minnerik opplevelse. Det er fint å se Oslo m/omegn fra fjorden en fin sommerdag i

strålende sol. Ekstra hyggelig var det at Bjørn Aasheim underholdt med trekkspillmusikk. Ikke umulig at det blir tur til neste år også!

Knut

Sommerfest

Sommerfest på Solvik kafe på Malmøya er blitt en tradisjon som mange setter pris på. Vi var 43 som hadde en trivelig ettermiddag og kveld i strålende sol. God mat og drikke ble servert og selv om adkomsten er litt kronglete, var ikke det noe som hindret deltakelsen. Sommerfesten på Solvik er en hyggelig tradisjon vi skal ta vare på.

Knut

VÅRE (ANDRE) MØTESTEDER

Lørdagstreff 12. august og 9. september

Når 12. august og 9. september 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 handikaptoalett.

Vi møtes kl. 11 lørdag 12. august og 9. september.

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 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:

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 2023:

Dato	Aktivitet	Sted
24. august	Ungtreff i en park i Oslo	
21. september	Pizzatreff i Nydalen	Nydalen
19. oktober	Besøke museum i Oslo	
16. november	Pizzatreff i Nydalen	Nydalen
07. desember	Julebord	

NB! Det kan bli endringer underveis.

TRENING OG BEHANDLINGER

Turgruppa

Når 15.8 og 12.9. kl. 17:00
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 fortsetter i høst, med vikar instruktør i september-oktober og Ingrid-Amalie i november-desember.

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



YOGA TRENING - Mediyoga

Medisinsk yoga kurs, 8 treninger september-oktober 2023.

Når tirsdager kl. 17:00 - 18:15, september-oktober
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 800,- (for 8 treninger)
Påmelding bindende påmelding til oslo@msfo.no eller til 473 91 754



!!! Det må være minst 8 deltakere for å gjennomføre kurset.

REISER OG TUR



Weekendtur til Venabu 31.august – 3. september

Avreise: torsdag 31.8. kl. 09.30 fra Bussterminalen i Oslo.
Retur søndag 3.9. kl. 18.30 til Bussterminalen i Oslo.
Egenandel: kr. 2 500,- i dobbeltrom eller kr. 3 000,- i enkeltrom per person.

Prisen inkluderer: Reise med handikappbuss, opphold på Venabu fjellhotell, alle måltider og en del aktiviteter. Det er plass til 4 elektriske rullestoler på bussen. Maks 20 deltagere.

Påmelding: oslo@msfo.no eller tlf. 473 91 754 innen 10.8.23

Fullstendig program blir tilsendt til deltakere før avreise, men her er en liten smakebit vi håper frister til fjelltur i høst:

- ❖ Stopp på Prøysenhuset, enkelt lunsj, minikonsert og fortellerstund.
- ❖ Felles stolyoga, 3x
- ❖ Hest og vogntur langs Flaksjøen, lunsj i lavvoen
- ❖ Rebusløpp og gruppearbeid
- ❖ God selskap og samtaler, erfaringsutvekslinger
- ❖ Egentid og turer i område

INFORMASJON

Prosjekt NevroNet er nå på nett!

NevroNet er et samhandlingsprosjekt som skal heve kompetansen og bedre samhandlingen mellom kommune- og spesialisthelsetjenesten i Oslo Kommune. NevroNet ligger inne på OUS sin portal og vi håper dette blir til stor hjelp for deltakerne i prosjektet, pasienter, pårørende og fagpersonell. Dette er prosjekt for bydel Østensjø og Sagene i Oslo.

Mer informasjon: <https://oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/nevroklinikken/nevrologisk-avdeling/nevronet>

Bli med og trå til for MS i august

I aksjonen Trå til for MS setter vi fokus på MS-saken og samler inn penger til forskning på multipel sklerose – for en verden uten MS. Vil DU være med?

Alle som vil kan være med! Du oppretter en innsamling på spleis.no/ms, får tilsendt en oppstartspakke, som inkluderer en fin t-skjorte (helt gratis), og så er det bare å sette i gang.



Pengene går til å skape gode møteplasser, støtte til forskning, politisk arbeid og andre tiltak som vil gjøre livet til mennesker med MS og deres pårørende bedre. Halvparten av alle innsamlede midler går tilbake til MS-forbundets lokale foreninger.

Mer informasjon: <https://www.ms.no/stoett-arbeidet/bli-med-og-traa-til-for-ms-i-august>

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](https://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. 55 638,-