

*Den skjønneste jordens blomst er smilet.*

Henrik Wergeland.



*Vær så god. Her har du et nytt nyhetsbrev*

*Fra lokallaget ditt.*

Håper at du liker nyhetsbrevet vårt og at informasjonen som er her er til nytte for deg!

Nord-Gudbrandsdal MS-forening er godt etablert på internett. Vi har egen hjemmeside via forbundet sentralt, samt en gruppe på facebook. Den heter Nord-Gudbrandsdal MS-forening.

Der vil du finne mye fin og forhåpentligvis nyttig informasjon.

## Selvhjelp.

*”Begrepet selvhjelp blir brukt om så mangt, fra engleskoler via selvhjelps bøker til såkalt assistert selvhjelp. Selvhjelp er en iboende allmennmenneskelig mulighet til å håndtere problemer. Selvhjelpsgrupper er verksteder der denne mulighet – innenfor visse rammer – tas i bruk og utvikles.”*

Dette er å finne i selvhjelp Norges egen brosjyre. I 2010 vil vi ha fokus på selvhjelp. Vi har fått tilbakemeldinger fra medlemmer via de sosiale treffene våre, at det er ønskelig med ” *et slags-verksted*”. Vi ønsker derfor å starte selvhjelpsgrupper. Igangsetterkurs må til før vi kan komme i gang med dette. Der vil vi ha en god dialog med Knut Laasbye, som er rådgiver i Norsk selvhjelpsforum. Webadressen er; <http://www.selvhjelp.no/> og der finner du mer informasjon.

## Årsmøte.

Avholdes torsdag 18. mars kl. 12.00 på Grand Gjestegård. Kaffen er klar fra. Kl. 11.30.

Ta kontakt om vi kan hjelpe med skyss.

Etter årsmøtet serverer vi en varmrett, derfor ønsker vi å vite hvem som kommer

Påmelding innen fredag 12. mars til Linda 993 55 996 eller Hilde 916 95 447/ 61 23 12 77

## Medlemsmøte

### **Fron!**

10 juni kl. 18.30 på Gammelbanken på Vinstra. Programmet er ikke klart nå, men følg med på nett så finner du mer info. Vi sender også mail og sms.

## Sosiale treff/møtedatoter/kontaktpersoner;

**Dombås!** Onsdag 10. mars kl.18.30. Treffes vi på Frichs kafeteria for sosialt samvær. Kontakt Linda om det er noe du lurer på.

**Fron!** Fredag 9. april kl 12.00 i Gammelbanken på Vinstra

Fron	Elinor Rudidalen, likemann	Mob	415 40 407
Dovre/Lesja	Linda Berntsen	Mob	993 55 996
Sel / Vågå	Hilde Bjercknes Vik	Mob	916 95 447
Lom /Skjåk	Mari Teigum	Mob	909 70 694

## Peer Gynt spelet!



Bli med Peer inn i drømmetur i solnedgangen.

Fredag 6. august drar vi til Gålå og ser Peer Gynt! En spektakulær spel med gode kritiker.

Kvelden på Gålå starter kl 17.00 med Marokkansk middag i Anitras Lounge

Vi ruller opp teltdøra, tar lokket av tajinane og fyller teltet med eksotisk luft og smak. Det blir servert 3-retters middag. Vi starter middagen med fem ulike smaker/forretter, hovedretten er kylling-tagine servert med ovnsstekte poteter og til dessert får vi en frisk appelsinsalat.

### **Forestillingen begynner kl.19.30**

Vi har fått lagt av en 25 billetter til 1. april og må derfor ha påmelding innen 29.mars.

Egenandel kr 100,-

Vi kan ikke love at vi greier å skaffe flere billetter, så her gjelder prinsippet "Først til mølla"

Vi tar kontakt med alle som melder seg på. Stedet er tilgjengelig for rullestol.

Vi satser på samkjøring, dette kommer vi tilbake til senere.

Påmelding til Linda 993 55 996 eller Hilde 916 95 447/ 61 23 12 77

## Grasrotandelen

Spiller du Lotto eller tipper du?

Grasrotandelen er en ordning fra Norsk Tipping, hvor du som registrert spiller kan velge den foreningen du ønsker å støtte i ditt nærmiljø – du velger din Grasrotmottaker.

Ved spill hos Norsk Tipping vil 5 % av innsatsen gå direkte til foreningen.

Husk at Grasrotandelen ikke på noen måte går ut over innsatsen eller premien din – du blir ikke belastet ved å være Grasrotgiver!

Bare 1 av 4 som tipper eller spiller Lotto har registrert en lokalforening de vil støtte. Derfor sender vi med et ark der du kan klippe ut kort å gi til kjente for å få de til å støtte oss.

Vi ønsker å bruke pengene på medlemmene våre.

Tusen takk for at du støtter oss ☺

## Medlemmet vårt!

Nytt i dette nyhetsbrevet er at vi presenterer et medlem. Og her kan du lese om Elinor.

### Elinor!



Hei, jeg heter; Elinor Rudidalen og er likemann i MS-foreningen. Jeg bor på Harpefoss, med mann og to barn. Jeg driver med gårdsarbeid, storfe og trives godt med det.

Nettverk for meg er viktig. I lokallaget kan jeg være med på å danne nettverk og ta del i det. Da kommer man nærmere folk. Før jeg deltok i foreningsarbeid følte jeg at jeg satt i et vakuum, og det er ikke bra. Det er viktig å få informasjon om sykdommen vår. Og dele erfaringer med andre er både viktig og lærerikt. Jeg liker å være med på treff og møter. Treffelikesinnede betyr mye. Jeg føler at for hvert treff jeg er med på, så kan jeg plukke med meg råd og tips av erfaringene som de andre deler.

Jeg leser gjerne ei god bok, men det bør helst være krim. Dan Brown anbefaler jeg! Blir helt hekta på hans bøker. Biblioteket er en velbrukt plass.

For noen år siden kjøpte familien en liten plass i Østerdalen, ved Osensjøen. Der reiser jeg gjerne til. Det er rene Syden for oss. Vi har ei uendelig lang strand som vi kan boltre oss på. Hver høst så er jeg med på jakt, i Nord-Trøndelag. Det er rekreasjon. Å være ute i skogen er godt. Og jeg har blitt veldig god på å lage vilt. Rådyrstek er jeg flink til. Det har jeg faktisk lært av svigermor, sier Elinor.

Jeg er ei aktiv dame. Håndarbeid må jeg ha. Hekling og strikking er tingen for meg. Og det er jo fin trening for finmotorikken.

Selv om det å leve med MS byr på mange utfordringer i hverdagen, synes jeg det er veldig viktig å fokusere på mulighetene i stedet for begrensningene. Fokuser på de tingene som gir deg overskudd og glede i hverdagen.

Har et sitat fra Søren Kierkegaard som jeg synes passer fint:

”Livet kan bare læres baklengs, men det må leves forlengs”