

# MS Bulletin

HARGA 28 DICEMBRU 2011

## The Multiple Sclerosis Society of Malta



### Committee members of the MS Society of Malta 2010—2011:

*Louise Gusman, President,  
Kenneth Muscat, Vice-President (in absentia),  
Eve Sammut Alessi, Treasurer,  
Rose Grech, Secretary,  
Members: Manuel and Mary Buhagiar,  
Margaret Abela, Connie Carabott, Irene Muscat  
(in absentia), Therese Agius (prospective  
Treasurer)*

### IN THIS ISSUE:

- ◆ Annual Report 2010
- ◆ Health Living with MS
- ◆ Inauguration of MS society premises on MS Day May 2011
- ◆ EMSP May 2011
- ◆ Christmas Greetings

### ANNUAL REPORT 2010

#### KUMITAT:

Il-membri tal-Kumitat għas-sena 2010 kienu 9 :

**Louise Gusman (President); Kenneth Muscat (Viċi-President); Rose Grech (Segretarja); Eve Sammut Alessi (Tezorir)**

**Membri: Connie Carabott; Mary Buhagiar; Emmanuel Buhagiar; Margaret Abela u Irene Muscat.**

#### Rapport ta' Hidma 2010

Kif il-maġgoranza tal-membri jafu, is-Socjeta' tagħna twaqqfet fil-25 ta' Ottubru 1997 f' St Philip's Hospital. Ghaddew Tlettax-il snin minn dak in-nhar u s-Socjeta' tagħna imxiet ħafna 'l quddiem b'għajnuna tal-membri tal-kumitat, membri tas-Socjeta', benefatturi u nies professjonali, li kollha taw l-ghajjnuna prezzjuża tagħhom.

L-ġħan tas-Socjeta' hu li tgħin b'diversi manjieri lil dawk li huma milquta bil-kundizzjoni tal-MS u lil familjari tagħhom. Is-Socjeta' tlaqqa' soċjalment il-membri u l-familjari tagħhom kważi kull xahar u ħafna drabi għal dawn il-laqgħat tistieden kelliema esperti fuq suġġetti diversi li jolqtu l-persuni bl-MS u l-familji tagħhom. Is-sena li ghaddiet, ħdimna ħafna sabiex irnexxielna nakwistaw post xieraq u aċċessibli għas-Socjeta' tagħna. Fil-fatt saru ħafna taħdidiet mal-Awtorita' tad-Djar sabiex b'succcess ikollna żewgt kmamar ġoddha l-Imsida ī-dejn il-Kunsill Lokali. Il-kumitat jorganizza laqgħat ta' kull xahar gewwa il-Hospice Movement, Hal-Balzan, fejn stedinna lil Clinical Psychologist Mr Paul Sciberras, il-fizjoterapista Sandro Vella li tagħna taħdita profezzjoni ħafna, lil Aromaterapista Marika Bartolo, Dr Maria Mallia

li tagħtna aktar tagħrif fuq ir-riċerki fuq l-MS. Kellna ukoll bħala nistiedna lil psikologista mill-Burgaria, Rayna Mateva u lil Fr Joe Abela fejn qattajna sagħtejn flimkien fejn urina kif għandna nieħdu l-ħajja mill-aspetti differenti. Konna mistiedna biex nieħdu sehem fil-Konferenza Annwali tal-European Multiple Sclerosis Platform li saret ġewwa Stuttgart, il-Germanja. Din id-darba għal din id-Konferenza attendew il-President Louise Gusman, Rose Grech, u Alastair Farrugia u Eve Sammut Alessi li dawn ta' l-ahhar, ħadu sehem fil-Konferenza taż-Żagħżagħ. Il-biljetti tal-arju ta' tlieta mill-membri kienu ssussidjati mill-Kumpanija Novartis waqt l-attendenza ta' Alastair u Eve kienu ssussidjati mill-EMSP.

The Annual General Meeting of the MS Society was held in March 2010 at the Waterfront Hotel, Sliema sea front.

A detailed report of the activities and important meetings which transpired during the year where read out by Rose Grech, Secretary.



The Treasurer, Eve Sammut Alessi presented the financial report for the year 2010. Whilst Louise Gusman, President gave an overview of events and decisions that had to be taken by the Committee.

The members were then invited to a reception.

## Rapport ikompli ... Laqghat importanti

Il-Kumitat attenda għal hafna laqghat importanti, ftit minnhom huma msemmija hawn taħt:

**1 F'Jannar 2010,** il-President Louise Gusman kellha laqgħa tal-NGOs mal-Primary Health Care fuq ir-riformi tat-tabib tal-familja. Kif ukoll, f'April, Alastair Farrugia u Noel Gusman kellhom laqgħa mar-rappreżentanti tal-Kumpanija Novartis. Dawn kienu talbu li jiltaqgħu ma' żewġ membri minn tagħna biex jisimgħu direttament l-esperjenza tagħhom fuq l-MS.

**2 Fit-12 ta' Mejju 2010,** il-President Louise Gusman u Rose Grech kellhom appuntament fil-Ministru tal-Politika Soċjali mal-Permanent Secretary tal-Ministrut as-Sigurta' Soċjali, Dr Christopher Bezzina li ippreżentalhom kopji ġodda- 600 ktieb li kienet qalbet għal Malti s-segretarja, Rose Grech, peress li l-kopji li kellna konna qassamnihom kollha lil membri ġodda kif ukoll lil-benefatturi tagħna.

**3 F'Mejju,** Louise Gusman u Rose Grech kellhom appuntament ma' Awtorita' tad-Djar fejn ġejna mgħarfin li t-talba tagħna li ikollna post min ta' l-Awtorita' kienet giet milquha. L-Awtorita' tad-Djar kienet qed toffrīlna għal-kiri żewġ kmamar għal-perjodu ta' 5 snin, wara 5 snin forsi nikkunsidraw li

nixtruh. Is-Soċjeta' riedet tixtri dawn il-kmamar imma l-Awtorita' ma setgħetx tilqa din it-talba. Wara aktar negozzjati bqajna li l-kmamar nehdohom b'kera li tithallas sena b'sena.

**4 F'Mejju,** il-President Louise Gusman u s-segretarja Rose Grech, kellhom appuntament mas-segretarja tal-Community Chest Fund, Darleen Zerafa fil-Palazz ta' San Anton, Attard, fejn għaddejnejha il-proġetti li konna bagħtna għall-Istrina, flimkien mal-pjanti tal-kmamar ta' l-Imsida. Wara, hawn qaltilna li l-Community Chest Fund se jagħtuna madwar €25,000. L-ewwel €13,000 se jagħtuhomna biex inkunu nistgħu nissussidjaw is-servizzi li qed noffru bħal fizjoterapija, psikoterapija, Occupational u Speech Therapy waqt li nkunu nistgħu inkomplu nžidu s-servizzi għal membri ġodda. Il-Kumplament jgħadduhomna meta nagħmlu l-kuntratt fuq il-kmamar ta' l-Imsida.

**5 F'Awwissu 2010,** Connie Carabott attendet ghall-konferenza Stampa fil-Mediterranean Conference Centre, Valletta, organizzata mill-KNPD. L-ghan ta' din l-konferenza kien li jitniedi proġetti biex jgħin halli niġġieldu kontra id-diskriminazzjoni, ugwaljanza u l-inklużjoni soċjali.

### 6 MEDSOL Foundation

Fit-29 ta' Awwissu 2010, is-soċjeta' giet avviċinata li tkun parti minn din il-Fondazzjoni, MEDSOL. Il-President Louise Gusman giet ikkuntajtha minn Philip Chircop biex is-soċjeta' tagħna, flimkien mal-Malta Health Network, l-Osteoporosis society u l-fondazzjoni Hilarescere ta' l-Italja jingħaqdu f'fondazzjoni sabiex nagħtu l-kontribut tagħna u nghinu fir-ricerki xjentifici fil-kontidżżejjiet newrologici u t-trattament CCSVI. Wara konsultazzjoni ma' esekuttiv tas-soċjeta' tagħna, giet approvata din il-proposta. Kellna l-okkazzjoni li nintaqgħu mal-Professur Paolo Zamboni flimkien mad-delegati tiegħi li gew hawn Malta. L-Professur Zamboni zar l-Isptar Mater Dei u l-isptar privat St James sabiex jara l-facilitajiet li joffri f'pajjiżna. Illum dan it-trattament qed jiġi provdut hawn Malta fl-isptar St James.

**7 Fil-15 ta' Settembru 2010,** il-President Louise Gusman flimkien mal-Kumitat Eżekuttiv intaqgħu ma Marissa Cuschieri mill-Awtorita' tad-Djar sabiex jaraw il-kmamar ta' l-Imsida fejn talbu jistgħux jagħtuna permess biex inkunu nistgħu nifstħu ħajt proviżorju li jgħaqqad iż-

żewġ kmamar biex ikunu izjed accessibbi. L-Awtorita' qabelt ma' dawn il-kundizzjonijiet

**8 Il-Ġimgħa 17 ta'** Settembru 2010, Connie Carabott attendet għal stedina mingħand il-grupp, "Grupp Flimkien Naslu" fuq l-preżentazzjoni ta' progett li jismu 'Building Blocks'. Dan il-grupp hu ffinanzjat mill-fondi mogħtija mill-Unjoni Ewropea fejn jagħtu għajjnuna lil dawk li jbatu minn nuqqas intelletwali.

**9 Fil-5 ta' Ottubru 2010,** Noel Gusman u Alastair Farrugia marru fuq il-vapur, 'Logos Hope' fejn flimkien ma' għaqdiet oħra ippreżentaw lis-soċjeta' tagħna waqt li qassmu xi kotba u xi Bulletin. Noel Gusman intalab biex jaġħmel taħdita qasir fuq is-soċjeta' tagħna.

**10 Fis-26 ta' Novembru 2010,** Rose Grech attendet għal AGM tal-Malta Health Network fil-Hospice Centre, Balzan, fejn wara l-qari tal-minuti saret votazzjoni biex jinhatar membru għal-kumitat.

Wara l-ghadd tal-voti mixħuta, Louise Gusman ġabet l-aktar voti. Għalhekk issa, Louise Gusman, f'isem is-Socjeta tagħna, hija membru tal-kumitat tal-Malta Health Network.

**11 F'Novembru 2010,** Rose Grech u Noel Gusman marru fl-

## Rapport ikompli ... Apprezzament

fuq l-esperjenzi tagħhom fuq L-MS u wieġbu il-mistoqsijiet li ntalbu mill-istudenti infermiera tat-tieni sena. Din l-innjattiva qed jsir ta' kull sena bl-ghan biex l-infermiera juru kompassjoni u jifhmu aħjar minn xiex jkunu għaddejjin il-pazjenti tagħhom.

**12** Fl-1 ta' Frar 2011, Connie Carabott u Rose Grech, attendew għal AGM tal-Federation (MFOPD) fl-Istitut Kattoliku, fil-Floriana fejn wara l-qari tal-minuti ta' l-aħħar laqgħa, kliem mill-president Marthесe Mugliette u qari tal-finanzi, saret votazzjoni biex jissieħbu fil-European Disability Forum.

**13** Fid- 9 ta' Frar 2011, Alastair Farrugia attenda fl-Europa House, Valletta għall-European Disability Strategy fejn ġie diskuss, id-dritt ta' aċċessibilta', xogħol, ugwaljanza, edukazzjoni, saħħha u protezzjoni soċjali għal dawk il-persuni li jbatu b'xi forma ta' diżabilita.

**14** Nhar it-Tlieta 15 ta' Frar 2011, fil-Hospice Centre, Balzan, saret laqgħa mar-rappreżentanti li se joffru is-CCSVI hawn Malta. Kull min kien interessat attenda għal din il-laqgħa ta' informazzjoni.

**15** F-s-16 ta' Frar 2011, is-soċjeta' ġiet mistiedna

mill-partit Laburista biex nattendu laqgħa ta' diskussjoni fiċ-Ċentru Nazzjonali Laburista. Margaret Abela flimkien ma' raġel tagħha Reno attendew għal din il-laqgħa fejn il-Kap ta' l-Oppozizzjoni, Joseph Muscat, iltaaqgħha ma' rappreżentanti tal-Organizzazzjoni tal-Korpi Kostitwiti u għaqdiet fejn iddiskutu flimkien problemi li jiltaqgħu magħħom u aspetti diversi.

**16** Fl-4 ta' Marzu 2011 Connie Carabott, atten-diet għal Seminar fil-Lukanda The Victoria, tas-Sliema, dwar In-Nisa B'Diżabilta'. Minn dan is-Seminar intqal fost oħrajin li n-nisa b'diżabilta' huma aktar diskriminati mill-irġiel b'diżabilta'. Diskors ta' l-gheluq li sar min Dr Justyne Caruana fejn aċċernat li persuni b'diżabilta' għadhom ikollhom drittijiet u opportunitajiet daqs l-oħrajin.

**17** Fis-17 ta' Marzu l-President Louise Gusman u s-Segretarja Rose Grech kellhom laqgħa ma' L-Awtorita' tad-Djar il-Furjana, biex niffirmaw il-kuntratt għal-kmamar ta' l-Imseida. Meta inqara l-kuntratt indunajna li wara sena l-kera setgħet tgħola. Haġa li ma kienux qalluna biha qabel. Wara diskuzzjoni, offrewna li l-kuntratt nagħmluh għal tliet snin

u wara dawn it-tlett snin jiddeċiedu jekk jghollux il-kera u anka jekk inkunux nistgħu ngeddu l-kera għal izqed zmien. Dak il-ħin stess Louise Gusman cemplet lil Viċi President Kenneth Muscat, biex tgħarrfu b'dan l-iżvilupp. L-appuntament li jmiss ma' l-Awtorita' tad-Djar, hu għal-5 ta' April 2011. Il-Kumitat xtaq jieħu l-opinjoni tal-membri tas-Socjeta' jekk nidħlux għal-din ir-responsabilita' ta' post għalina għal dawn it-3 snin jew le allura kellha titressaq quddiem il-membri miġbura waqt il-laqgħa ġenerali li kellha ssir dalwaqt.

**18 Apprezzament**  
Nixtiequ nuru l-apprezzament tagħna lil Alastair Farrugia, li barra li jieħu ħsieb l-update tal-website tagħna, minn żmien għal żmien jibagħtilna tagħrif siewi u links fil-group tal-membri tas-socjeta' li juzaw l-internet. Grazzi ukoll għal Alastair talli iniżżeż l-email addresses tal-membri ġoddha li tgħaddilu s-segretarja biex jidħlu f'dan il-grupp. Grazzi ukoll talli jmur jirraprezenta lis-soċjeta' f'okkażżjonijiet diversi.

Nirringrazzjaw ukoll lil Margaret Abela li tieħu ħsieb il-ġbir tal-collecting tins u tiddeposita kollox il-bank. Dan jirrikjedi ħafna ħin u nirringrazzjawha ta' dan. Grazzi lir-raġel tagħha Reno Abela ukoll.

Nixtiequ ukoll nirringrazzjaw lil Mary u Manuel Buhagiar tax-xogħol li jagħmlu u l-ġħajnejha li jaġħtu fejn ikun hemm bżonn, kif fil-qadi diversi li jkollna

## *Rapport ikompli ... Benefatturi u Gheluq*

### **19 Ringrażżjament lill-Benefatturi**

Nixtiequ nirringrażżjaw lill benefatturi kollha tagħna li matul is-sena li għaddiet oġġħobhom jemmnu fina bħala Soċċeta' u jibagħtulna l-fondi ħalli inkomplu bil-hidma tagħna. Nixtieq nirringrażżja lil dawk kollha li għal tul tas-snini jieħdu u jħallu l-bottijiet tas-soċċeta' fil-premises tagħhom. Bħal Lombard Bank, Expressions Stationery, St Anne's Clinic, Marks & Spencer tal-Belt u ta' tas-Sliema, etc. Nixtiequ nirringrażżja wkoll lil dawk il-membri tagħna, bħal Mary u Manuel Buhaġiar, Mariella Grech u Helen Farruġia u lil Godfrey Leone Ganado li jieħdu hsieb jqiegħdu l-bottijiet u jerġgħu jgħibhom mimlijhin regolarmen. Prosit u grazzi hafna. Benefatturi oħra kienu il-Malta Charities li tawna

€500. Il-CrimsonWing LTD li tawna cekk ta' €200. Nixtiequ nirringrażżjaw b'mod speċjali lil-Hospice Movement talli għal hafna snin hal-lewna nużaw ic-centru tagħhom għal-laqgħat tagħna bla ħlas. Nixtiequ ukoll nirringrażżjaw lil Mr Simon Soler ta' Hartons Ltd u lil Mr Ray Portelli talli tawna l-opportunita' li nidħlu ftehim ieħor ta' sena sabiex inkunu nistgħu nircievu donazzjonijiet mill-business tagħhom.

### **20. Gheluq**

Il-ħajja hi sfida kontinwa għal kulħadd u aħna bħala soċċeta' m'aħniex xi eċċessjoni. Għalkemm din is-sena, mill-att finanzjarju kellna sena tajba, issa mill-llum 'l-quddiem jridu niffaċċjaw sfida ġdida. Dik li nib-dew niffunzjonaw mill-premises tagħna. Wara tlettax-il sena, hassejna il-ħtieġa li jkollna post-ġħalina. Ma kinitx xi

deċiżjoni ħafifa dik li nieħdu l-premises li offrewna l-Awtorita' tad-Djar. Issa kulma rridu hu li inthom tkomplu turu bħalma dejjem għamiltu, l-appoġġ kollu tagħkom sabiex inkomplu fil-ħidma li dħalna għaliha. Nixtieq kull success għal futur għax b'hekk flimkien il-koll, inkunu qed naw-guraw il-ġid il-kull min-jbati bl-MS. Fl-ahhar nirringrażżja lir-raġel tiegħi tas-sapport u lil familja li jieħdu paċenzja għax kull ftit tal-ħin liberu li jkollli niddedikah b'qalbi kollha għas-soċċeta'.

*Rose Grech, Segretarja  
Marzu 2011*



**Uħud mill-benefatturi huma dawn:** Simon Soler – Hartons Ltd, Simon Soler u Ray Portelli – MS Society Fund, Mr Jesmond Arpa, Five Star Printing Press, Lombard Bank, Valletta, Qormi, Sliema, Birżeppuġia. Marks & Spencers, Valletta, Sliema, HSBC Bank, Wallace Farruġia, Ministry of Finance, Crimsonwing (Malta) LTD, Maltese Indian Community, Beautique Parlour, Malta Communications Authority, The British Resident Association, Mellieħa, Il-Hospice Movement, SMS Group LTD, Expressions Stationery, Malta Charities Association, St Anne's Clinic, Optika Opticians, British Home Stores, Ms Mary Cassar, Ms Censina Mallia, Rita Debono, Ms Maria Theresa Seguna, Ann Degiovanni, Chef Choice, Park Towers Supermarket, Vivky Rylance, Chain Super Market, Abela Flats Residents,

Hartons Ltd, Simon Soler u Ray Portelli – MS Society Fund, Five Star Printing Press, Lombard Bank, Valletta, Qormi, Sliema, Birżeppuġia, Marks & Spencers, Wallace Farruġia, Ministry of Finance, Crimsonwing (Malta) LTD, Maltese Indian Community, Beautique Parlour, Malta Communications Authority, The British Resident Association, Mellieħa, Il-Hospice Movement, SMS Group LTD, Expressions Stationery, Malta Charities Association, St Anne's Clinic, Optika Opticians, British Home Stores, Ms Mary Cassar, Ms Censina Mallia, Rita Debono, Ms Maria Theresa Seguna, Ann Degiovanni, Chef Choice, Park Towers Supermarket, Vivky Rylance, Chain Super Market, Abela Flats Residents,

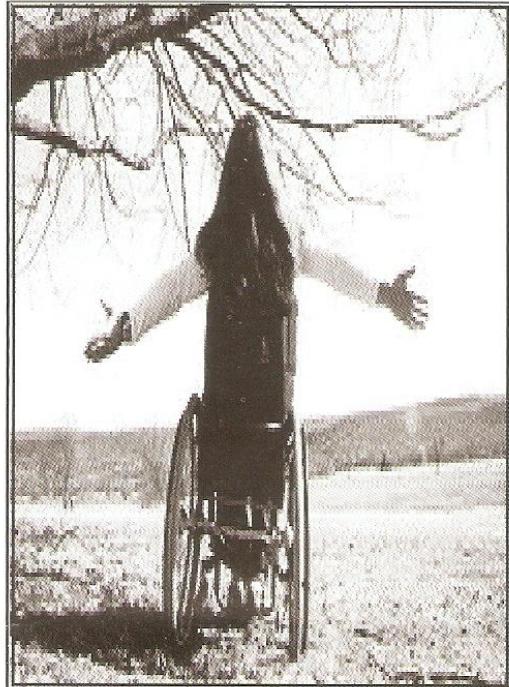
**Il-membri tal-Kumitat waqt l-AGM March 2011 u uhud mill-membri tas-Socjeta wara r-riceviment il-Waterfront Hotel, Sliema Sea Front.**



## *Healthy Living with MS*

*For a person living with MS, taking good care of oneself means more than just taking treatment for the disease. Equally important are health promotion and prevention.*

### Exercise



*Regular exercise and Physiotherapy can be helpful in keeping as fit as possible. The patient and the health specialist need to discuss what therapy or exercise would be of benefit. It might involve having physiotherapy on a regular basis or doing specific exercises. Moderate exercise improves cardiac health, stamina, and mood, and helps manage symptoms like fatigue, weakness, and bladder and bowel difficulties. Stretching exercises, whether done on your own or with a helper, can maintain good muscle tone, relieve stiffness and improve flexibility and mobility. Any exercise that one enjoys, and feels comfortable to do will be beneficial.*

### Healthy Eating

*A balanced, low-fat, high fibre diet will provide all the vitamins and minerals needed. This promotes healthy bowel function and helps you be in the best possible shape to deal with whatever challenges MS brings.*

### Managing Stress

*Avoiding stressful situations as much as possible and learning how to manage life challenges. Practising relaxation techniques.*

### Having MS and Something Else

*MS patients dealing also with other health related problems, should work together with their medical specialists to coordinate all aspects of care needed.*

### *Managing MS is an ongoing process*

### MS & Stress

*Stress can make you feel anxious, worried or depressed.*

*In addition to facing normal everyday stresses, people with MS have to deal with the unpredictability and pressures the condition itself causes.*

*Stress affects a body's ability to fight disease and can make any of us feel worse. Many people with MS say their symptoms seem more troubling during stressful times.*

*Since stress cannot be completely avoided, it's important to avoid stressful situations*

*and learn ways to manage it as much as possible.*

#### Stress management techniques:

- \* Live a day at a time
- \* Learn to recognise what you can and can't control

- \* Set realistic goals and plan ahead

- \* Exercises and alternative therapies such as Massage, Yoga and Tai Chi can be a very useful tool in managing stress.



### *Summer activity held by the MS Society in 2010 at the Busket Roadhouse*



MS Society premises which were rented out from the Housing Authority. The premises were taken on in advanced shell form. We still need to have the accessible bathrooms and spare toilet to be set. We would like that a Company would sponsor us to enable us to order a kitchen and make divisions for the office and physiotherapy clinic.

### *Msida premises before both rooms were linked*

### *Inauguration of new premises at Msida during World MS Day 25th May 2011*



The committee has also arranged with the Housing Authority that a common wall between the 2 rooms can be removed so that the place will become more accessible and the members of the society can distribute more easily during our monthly meetings. There is a lot of work to be done but our committee members are all committed that this big project will move on and be a success.

We would like to thank HE Archbishop Paul Cremona and Hon Minister Dolores Cristina, the President and Vice President of the Msida Local Council, distinguished guests and members of the society for accepting our invitation and for joining us on this Memorable Day when we inaugurated our New Premises on World MS Day.

A big thank you goes to our main sponsors HSBC Bank, Novartis, Malta Charities, Vikings Sailing Club and Hartons Ltd.

*Louise Gusman, President, MS Society*

# EMSP Annual Congress - Brussels, May 12 – 13, 2011 Crowne Plaza Le Palace City Centre Hotel

Il-Multiple Sclerosis Society ta' Malta (MSSM) giet mistiedna biex taddendi ghall-Kungress Annwali tal- li sar fi Brussell fit-12 u 13 ta' Mejju 2011, mill-European Multiple Sclerosis Platform (EMSP) bit-tema "Assistive Medical Devices for people with Multiple Sclerosis".

Is-Soċjeta tagħna (MSSM) għażiex lil Ms Therese Agius, Ms Ruth Abela u lili Ms Connie Carabott, sabiex nattendu għal-avveniment li kien tant informattiv u ta' ġid kbir. Barra li nattendi għall-programm kollu, jiena attendejt wieħed mill-workshops, "Successful Fund-raising Initiatives". Dan il-workshop għie imtella minn Helle Ousted minn Denmark u minn Antoine Gebara mill-Belgium.

L-ewwel kelliema kienet Helle Ousted fejn urietna stampa bil-kliem "Your Pennies Will Take Us Far". Imbagħad hija tat l-espejenza tagħha ta kif fid-Danimarka irnexxielhom jagħmlu fund raising. Hijas sostniet li għall-ewwel kienu jitfghu kaxxi jew bottijiet ma kullimkien, bhal f'supermarkets, stabilimenti kbar, ħwienet, knejjes, skejjel u kull postieħor li wieħed jista' jimmagħina. Hijas habirket biex tgħid lil tal-ħanut jew sejnf tkun poġġiet il-bottijiet biex jgħinhom jiġibru d-donazzjonijiet mingħand il-klijenti. Fortunatament, xi whud mill-ħwienet setgħu jgħinu billi joffru parti mill-profitti ta xi oggett mib-jugħi, jew jekk ikun jista' jirdoppja il-flus li jkunu ingabru fil-bottijiet. Helle tkellmet fuq avveni



*Therese Agius, Treasurer, Connie Carabott and Ruth Abela, members at the EMSP Conference in Brussels*

menti specjali bħal ngħidu ahna, "Zumba for MS". Din l-aktivita kienet ta' tlett sieghat bla waqfien biex wieħed jieħu gost, jagħmel riklam għalih innifsu, ikollu kuxjenza safja li qiegħed jagħmel att ta' karita, u li tgħinu biex iżomm b'sahħtu għax fl-istess ħin qiegħed jiżfen u jagħmel eżercizzju fiziku filwaqt li jithallat u jintegra ma' nies oħra. F'din il-maratona ta' tlett sīgħat l-ghalliema taż-żfin ikunu qed jagħtu mill-ħin tagħhom. Kull fäċilita, apparat u refreshments ikunu sponsorjati. Biex wieħed jattendi irid iħallas Euro 25. Dan l-avveniment ikunu jaħfu bih permezz tal-local fitness and sport clubs, mill-facebook u mill-local MS Network.

Hija sostniet li għażliet oħra  
għall-fund raising jistgħu  
jkunu dawn li ġejjin:

*Issaqsi lil xi kumpanija lokali biex jagħtu €5 jew €10 għal kull participant. Dan il-metodu jista' jkun ta' incəntiv li jhajjar iktarnies sabiex jattendu.*

*Tagħmel xi ġirja jew xi lotterija waqt l-avveniment*

*Bejgh ta' xi affarjiet partikulari u bejgh ta' ikel.*

Biex ma titlifx lil dawn li  
jipparteċipaw tista' tib-  
għatilhom e-mail ta' rin-  
grazzjament, tispjegalhom  
għaliex is-support kontinwu  
huwa importanti u tista'  
wkoll tqassmilhom xi infor-  
mazzjoni jew leaflets dwarex  
x'ihni l-MS.

*Kampanja oħra ta' fund-raising hija li kull membru bl-MS iħajjar habib iehor biex isir membru. Jista' jkun ukoll li meta jkunu ser isiru xi avvenimenti bħal per eżempju xi għirja, football jew xi kuncert, għandha tiġi infurmata il-media u l-gazzetti.*

Helle Ousted għalqet billi  
tat website li hija mimljaj  
b'ispirazzjonijiet ta' Fund  
Raising Activities: [http://  
www.sofji.org/](http://www.sofji.org/)

It-tieni kelliem kien Antoine Gebara mill-Belgium. Huwa qal li l-fund raising tagħhom jikkonsisti fil-bejgħ ta' ċikkulata li ilu sejjer għal dawn l-ahhar 26 sena. Huma jgħibu ċikkulata mingħand Galler Chocolatiers, imbgħad jieħdu il-permess tal-Ministru biex ikunu jistgħu jbiegħu fil-pubbliku. Dan il-bejgħ isin mit-tnejn sat-tlieta ta' Settembru. Ftit miċ-ċikkulata

tittieħed fl-iskejjel fejn it-tfal jippakkjaw iċ-ċikkulata u jpoġġu il-leaflet dwar l-MS go fiha. Il-kaxxi jiġu f-pakketti ta' erbgħa u għoxrin (24) mini chocolates u jinbiegħu Euro 6 il-waħda. Barra l-bejgħ ta' ċikkulata, huwa saħaq li għandhom bżonn kbir ta' voluntiera. Iċ-ċikkulata ip-pakkjata tinbiegħ kullimkien, bħal fi spizerji, knejjjes, skejjel etċi u parti mil-qliegħ imur għas-socjetà tagħhom. Huwa jirrik-lamawhom ukoll fil-magazines u fil-media fil-waqt li jfissru xi tkun il-kundizzjoni tal-MS u l-importanža għaliex wieħed għandu jgħin.

Fuq nota tajba, il-workshop  
gie fit-tmiem tiegħu bit-  
tqassim ta' mini chocolates  
lil kull min kien preżenti.  
Dan il-workshop serva  
bhala mezz ta' tagħlim kif  
wieħed jista' jintroduċi  
mezzi ta' fund raising  
f'Malta biex ngħinu lis-  
soċjeta tal-MSSM. Filwaqt  
li għamilna konoxxaenza ta'  
nies barranin tgħallimna  
metodi differenti li jistgħu  
ikunu utli biex inkabbru  
fondi għall-interess ta' kull  
membru tas-soċjeta tagħna.

Fl-ahħar u mhux l-anqas  
nixtieq nirringazzja lill-  
kumitat tal-MS kollu ta' din  
l-esperjenza sabiha li tawni  
u li permezz ta' hekk sirt  
naf anki mill-qrib lil  
Therese u lil Ruth, il-  
kollegi tiegħi f'din il-  
mawra edukattiva.

*Connie Carabott, membru*

## *MS Society Committee members greetings*

C-hrist gave **H**-imself as a **R**-eward so that **I**-ndividuals know the **S**-acrifices **T**-hat he did for **M**-ankind to **A**-chieve the gift of **S**-alvation. **Merry CHRISTMAS!**

*Louise Gusman, President*

### **SEASON'S GREETINGS**

To everyone in the MS MALTA family! Kind regards

*Kenneth Muscat, Vice President*

MAY THIS CHRISTMAS BRING JOY, PEACE AND GOOD HEALTH TO ALL

*Therese Agius, Treasurer*

Paċi, Sliem, Għaqda u mhabba matul daż-żmien tal-Milied tkun magħkom u anki matul is-sena l-Gdida

*Carmen Muscat, Secretary*

Eghziez ībieb kważi ghaddiet sena ohra u reġgħet waslet il-festa tal-Milied. Jiena Mary u zewġi Leli u l-familja tagħna u f'isem is-soċjeta tal-Multiple Sclerosis nawguraw il-festi t-tajba lil kulhadd ...

*Mary and Manuel Bahagiar, members*

Nixtieq nagħti l-isbah xewqat għal-Milied u s-Sena t-Tajba lil membri tas-soċjeta tagħna u lil familja kollha tagħhom. Nawguralkom Milied sabiħ u Sena mimlija saħha, paci, risq u hena. J'Alla fis-Sena l-ġidha jkollkom dak kollu li tixtieq qalbkom. Inselli għalikom

*Margaret Abela, member*

*Life is not about waiting for the storm to pass....It is about learning to dance in the rain.*

Wishing you all a blessed Christmas and a New Year filled with Smiles, Laughter, Happiness and Love!

Best Wishes,

*Irene Muscat, member*

May God touch your world with peace and happiness.....

Merry Christmas and a Happy New Year To All !

*Louise Zahra, member*

**Editur:** Louise Gusman

**Typesetting u diziñn:** Louise Gusman

**Mitbugħ:** Mr Jesmond Arpa, Five Star Printing Ltd.

**Multiple Sclerosis Society of Malta, Address:** PO Box 63, B'Kara BKR1000

**Tel:** (356) 27806127, (356) 21 416206

**E-mail:** maltams@gmail.com **Website:** [www.msmalta.org.mt](http://www.msmalta.org.mt)

*Our Society will be benefitting from Strina 2011*

*Please donate generously to help persons with Multiple Sclerosis and their families. Thank you*

*Is-soċjeta tagħna se tibbenfika mill-Strina 2011.*

*Nixtiequ li tagħtu donazzjoni sabiex tghinu lil persuni bl-MS u l-familjari tagħhom. Grazzi*