



Adhd Norge Akershus Fylkeslag og Adhd Norge Oslo Fylkeslag  
inviterer i samarbeid med Oslo og Omland Friluftsråd til

# Akedag for alle!

**Sted:** Korketrekkeren

**Når:** Søndag 3. februar, kl 12.00 - 16.00.

**Egenandel pr person:** Kr 50,- ( Max kr 150 pr familie)



**Ta med:**

- Mat til grilling på bål
- Drikke
- Evt frukt el snacks
- Varme klær
- Penger eller bankkort til kjelkeleie og trikk



Oslo og omland friluftsråd stiller med aktivitetsledere, tilgang til lokaler med toalett og muligheten for å komme inn på Frognerseieren Friluftssenter for å evt. varme seg litt i løpet av dagen.

Friluftssenteret gir muligheter til å samle gruppa og ha en base for akedagen.

De vil også sette opp noe utstyr som bålpanne, lavvo, skinn å sitte på og materiell som ved og evt. annet matlagingsutstyr. De serverer varm drikke og kan bidra til å organisere ulike aktiviteter med barna på området, hvis de vil ha en liten pause i akingen; for eksempel lage kullstifter eller pinnebrød på bål, snøforming eller lignende.

**Kjelke kan leies pr dag:**

<http://akeforeningen.no/kjelkeutleie/>

<http://www.skiservice.no/utleie/>



T-baneturen fra Nationalteatret til Frognerseieren tar 35 minutter.

Etter aketuren tar du T-banen opp igjen på 16 minutter.

**Påmelding:** Navn, adresse, telefonnr, fødselsdato til [akershus@adhdnorge.no](mailto:akershus@adhdnorge.no)  
eller Ingjerd Rønning, Tlf: 92648080

Spørsmål kan rettes til Beate Snellingen, Tlf: 91748463

**Betaling kr 50,- pr person til konto: 1503.86.60591**

merk med: Akedag 1

**Eller VIPPS: 87795 ( Velg «kjøp og betal»)**

VELKOMMEN!