

Nord-Trøndelag

## SKI OG AKEDAG FOR BARN – UNGDOM OG DERES FORELDRE OG VOKSNE MED ADHD

Vi har fått støtte fra Extrastiftelsen til ulike ungdomsaktiviteter og inviterer til Ski og akedag på Heia, Grong.

**Dag/dato:** Lørdag 23.03.2019  
**Klokken:** 12:00 – ca 15:00  
**Sted:** Røde Kors hytta på Grong.  
**Oppmøte:** Heia Gjestegård, Grong kl. 12:00  
De som ønsker det går på ski inn til hytta som ligger ca 800 meter innenfor gjestegården, mens de øvrige blir forflyttet med scooter.

**Egenandel:** Gratis

**Målgruppe:** Barn – Ungdom – Voksne og deres familier som er medlem av ADHD Norge Nord-Trøndelag.

**Aktiviteter:** Vi har denne dagen ett samarbeid med Grong Røde Kors som har lagt opp mye av dagen sammen med oss. Det legges opp til både aking og skigåing i løpet av dagen.

Kanskje blir det snørekjøring etter scooter og andre snø aktiviteter.

I tilknytning til aktiviteten vil det selvfølgelig bli servert mat (hamburger / pølser) og kokt kaffe på svartkjel.



**Ta med:** Ski og akebrett, godt med klær og klær etter været (husk lag på lag og eventuelt reserveklær), egen drikke, og eventuelt annen / ekstra mat.

### PÅMELDINGSFRIST: 17.03.2019

Grunnet innkjøp av mat og ytterligere planlegging av dagen må vi ha påmelding. I påmeldingen trenger vi info om antall personer og alder på deltakerne.

#### Påmelding

**Det er begrensede antall plasser og bindende påmelding**

Påmelding gjøres til Mona Breiding Lersveen på tlf / sms til 92035322 eller på epost til [nt@adhdnorge.no](mailto:nt@adhdnorge.no).

Eventuelle spørsmål rettes til samme mobilnummer / epostadresse.

Vi gleder oss ☺ og håper DU blir med ☺

Med vennlig hilsen

Styret i ADHD NORGE, Nord-Trøndelag