

Adhd Norge Akershus fylkeslag,  
og Oslo og Omland Friluftsråd inviterer til hyggelig telttur

## Sommertur til idylliske Kjeholmen, Fredag 26. juni - søndag 28. juni



Av erfaring vet vi at dette er en veldig hyggelig og sosial tur, hvor det er mye sosialt, lek og læring, men ikke minst trivsel for alle!

Vi disponerer en koselig hytte på Kjeholmen.  
Her er det noen soveplasser, felles stue, og et lite kjøkken.

Det er 10 madrasser på hemsen, to soverom og resten må ligge i telt.

Så ta med telt, eller lån lavvo av oss!

Først til mølla for plass inne!

Vi har et par 6-mannslavoer til utlån, eller ha med eget telt. Alle må ha med sovepose, det er ikke noen form for sengetøy på hytta, kun madrasser.

Tidligere år har noen hatt med hund. Dette er greit så lenge den er sosial og omgjengelig, men **MÅ** sove ute i telt på grunn av reglene på Kjeholmen.

Vi kan også tilrettelegge dersom noen ikke ønsker å overnatte, men kun delta på dagtid. Husk derfor å melde fra om dette ved påmelding!

Vi oppfordrer alle til å ta med utstyr til overnatting, fordi vi ofte har opplevd at folk har det så hyggelig at de ikke vil reise hjem å sove allikevel.

Barn uten følge må ha med skriftlig tillatelse fra foresatte dersom de skal overnatte.

**OOF stiller med:** Aktivitetsledere, 6 kanoer, 2 kajaker og 2 båter med påhengsmotor og masse fiskestenger, så det blir både fiske og padleturer. Det blir selvfølgelig også grilling, bading, spill, slakk line, ballspill og annet strandliv.

Ta gjerne med eget utstyr, men OOF har alt utstyr som trengs til utlån.  
**Vi handler også inn forskjellig grillmat og annen mat, så det eneste dere må ta med er: telt, sovepose eller sengetøy.**

**Andre ting som kan være lurt å ta med er f.eks:** Drikkeflaske, solkrem, solbriller, håndkle, regntøy hvis det meldes regn, snacks, div spill, og telt. OOF booker tur med rutebåten Rigmor, som går fra Sandvika.

**Oppmøtetid: KL 14.30**

**Fredag 26. juni**, ombordstigning Sandvika **ca kl 14.30** for Kjeholmen  
**Søndag 28. juni** ombordstigning Kjeholmen **15.20** for Sandvika.

**Oppmøtested:** Kadettangen 18 B, Rigmorbrygga, (se kart nederst).

**Påmelding på mail innen 17. juni**

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

**Egenandel medlemmer: kr 150,- pr person,  
men max kr 500,- pr familie, der alle er medlem.**

**Ikke-medlemmer: Kr 250,- pr pers**

**Betales til konto:** 1503.86.60591, merkes med «Kjeholmen»  
Eller **VIPPS** til: 87795

**Husk å melde fra om dere ønsker overnatting eller evnt kun ønsker å delta dagtid en eller alle dagene.**

Med friluftshilsen fra

Adhd Norge Akershus  
Oslo og Omland Friluftsråd  
Spørsmål kan rettes til Bent Martinsen:  
[bent.oof@friluftsrad.no](mailto:bent.oof@friluftsrad.no), Tlf: 408 50 358