

ADHD Norge Østfold ønsker å invitere medlemmene våre til en sosial
og lærerik aften:

**"Det kan alltid bli verre" med John Hammersmark
kjent fra kompani Lauritzen, onsdag 28.01.2026**



Les mer om foredraget her:

<https://blaagrotte.no/john-hammersmark-det-kan-alltid-bli-verre-t8tkx3/>

Her er vi ute i god tid da dette er i **2026**, siden billettene blir fort utsolgt 😊

Det er førstemann til mølla, da vi har reservert 40 billetter. Vi har navneliste og man må oppgi navnet sitt for å få fysisk billett ved ankomst.

Vi er på plass utenfor Blå Grotte fra kl. 18.30 😊

Se etter ADHD Norge-banner og vi i styret har på oss mørkeblå jakker med Team Østfold på, eller ytterjakker med gule refleksvester utenpå.

Dato:	Onsdag 28.01.2026
Tid:	Show kl. 19.00 – ca. 21.00
Sted:	Blå Grotte, Nygaardsgt. 22-24, 1606 Fredrikstad
Pris:	Egenandel 100,- pr pers Vipps #521973

****Påmeldingsfrist:** Søndag 07. september**

Følg link (evt. kopier inn i nettleser): <https://forms.gle/FpHg6ezZ6h9Kw3RY7>

Parkering: Vi anbefaler å bruke kollektivt og at de som kjører parkerer i Apenesfjellet parkeringshus.

Man **MÅ** være medlem av ADHD Norge Østfold (hovedmedlem/husstandsmedlem).

Påmelding er bindende, og må betales i sin helhet om du/dere ikke kommer.

Alle som melder seg på og som får billett gjennom linken skal få mail tilbake med bekreftelse av registrert påmelding – sjekk søppelpost, og send evt. mail til ostfold@adhdnorge.no ved spørsmål.

"Førstemann til mølla" - prinsippet gjelder, og vi forbeholder oss retten til å si fra at man ikke har fått billett ved stor pågang. Da får man egen mail på det i så fall.

ADHD Norge Østfold er ikke ansvarlig for innholdet, da dette ikke arrangeres av oss som fylkeslag. Foredraget er ikke direkte rettet mot personer med ADHD.

Det er ingen krav om at du må ha diagnose selv for å være med på arrangement – det holder at du er medlem i foreningen 😊

Til info vil det være en likeperson til stede på alle arrangementer.

ADHD Norge Østfold står ikke ansvarlig for ulykker eller uforutsette hendelser!

Vi gleder oss til å se deg! 😊

Mvh Styret