



ADHD
Skravlekveld
tirsdag
25.november
kl 18.30-20.00
Frivilligsentralen,
Ål Kulturhus

ADHD Norge Hallingdal Lokallag inviterer til åpen Skravlekveld,
vi serverer litt å spise og drikke – derfor påmelding.
Skravlekveld er for alle med interesse for ADHD – enten du har diagnosen selv, er
pårørende, eller bare nysgjerrig. Her møtes vi i et trygt og inkluderende miljø,
Tirsdag 25.november – Ål Frivilligsentral

Påmelding adhd.hallingdal.lokal@gmail.com eller sms 913 42 224

Tone Heidenberg, er vernepleier ved Livsmestring Øst i Fredrikstad kommune, og fikk selv ADHD-diagnose i voksen alder.

Gjennom både fag og erfaring har Tone sett hvordan naturen kan gi hjernen pusterom og struktur på en måte få andre arenaer klarer.

Hun vil **delta digitalt** på vår skravlekveld 25.november og fortelle litt om sitt forerag/temakveld, kanskje dette er noe våre medlemmer ønsker at vi skal arrangere i januar, sammen med Tone.

«Skogens stille kraft – sansebasert naturkontakt for ro, mestring og innsikt



SKOGENS STILLE KRAFT
en vei til ro og balanse

Tone Heidenberg- Vernepleier og naturformiddler

ADHD Norge er en medlems- og interesseorganisasjon for mennesker med ADHD, deres foresatte og familier og andre som har interesse for ADHD-saken.

