



ET GODT LIV FOR ALLE MED ADHD

VELKOMMEN TIL INFORMASJONSMØTE!

Bli kjent med ADHD Norge Østfold og mulighetene for å engasjere deg!

Vi ønsker å invitere medlemmer og andre interesserte til et uformelt informasjonsmøte
onsdag 4. februar 2026 på Frivillighetens Hus i Moss.

Dette er et møte for deg som er nysgjerrig, ønsker mer tilhørighet til fylkeslaget – eller
vurderer å bidra litt, på din måte og i ditt tempo.

Du trenger **ikke** å ha ADHD-diagnose selv for å være en viktig ressurs hos oss. Mange
bidrar som pårørende, fagpersoner eller engasjerte støttespillere.

Vi får besøk av **Monica Foss Ødeby** fra ADHD Norge sentralt.

Hva skjer på møtet?

- Monica forteller om ADHD Norge som organisasjon
- Hva det vil si å være likeperson
- Hva brukermedvirkning er, og hvorfor det er viktig
- Forventninger og rammer rundt styrearbeid
- Lene forteller videre om hva vi gjør i ADHD Norge Østfold, hvilke aktiviteter vi har, og hva vi ønsker å utvikle videre (bla. temakvelder for medlemmer, medlemstreff rundt i fylket, samarbeid med andre organisasjoner, hjelp til å søke midler, roller innad i styret)

Det blir også god tid til spørsmål, dialog og erfaringsdeling – helt uformelt.

Hva ønsker vi?

Vi ønsker å skape et fylkeslag preget av **tilhørighet, medbestemmelse og inkludering**.
Vi trenger flere som vil:

- bidra som likeperson (på aktiviteter eller telefon)
- delta som brukermedvirker
- hjelpe til med aktiviteter og medlemstreff (uten å sitte i styret)
- vurdere styrearbeid over tid

Alt arbeid gjøres **sammen**, - ingen står alene, og ingen forventes å gi mer enn de har.

Praktisk informasjon

Programmet inkluderer pause ca. kl 18.50 med pizza og drikke 🍕 Derfor ønsker vi å vite omtrent hvor mange vi blir.

Vennligst benytt påmeldingslink (evt. kopier inn i nettleser):

<https://forms.gle/Z821RtG6Mq6mChix9>



Dato: Onsdag 04.02.2026



Tid: kl. 18.00–20.00



Sted: Frivillighetens hus, Moss

Dette er **ikke** et møte hvor du må bestemme deg for noe.

Det er et møte for å bli kjent, kjenne etter og finne ut om – og hvordan – dette kan være et fellesskap for deg.

Velkommen. Vi håper å se akkurat deg! 😊

Mvh Styret, ADHD Norge Østfold