



ADHD Norge Østfold ønsker å invitere til helgetur med overnatting til

LANGEDRAG NATURPARK

1-3. mai 2026

Vi har fått tilskudd av Stiftelsen Dam (www.dam.no) til en uforglemmelig helg på Langedrag Naturpark for våre medlemmer!

Langedrag er mer enn en naturpark – det er et sted hvor mennesker kan finne ro, fellesskap og mestring gjennom nærhet til dyr og natur. De har lang erfaring med å ta imot grupper med ulike behov og legger stor vekt på å skape trygge rammer. Deres mål er at alle, uansett forutsetninger, skal kunne oppleve gleden ved å være tett på dyr og natur. Flere av deres ansatte har bakgrunn som lærere og naturveiledere, og de møter alle med varme og respekt. Les mer om parken på <https://www.langedrag.no>.

Inkludert i egenandel/pris:

- Inngang til parken under hele oppholdet – også på ankomst- og avreisedag
- Innsjekk er fra kl. 16 fredagen, man kan selvsagt ankomme tidligere dersom man ønsker det - men vi kan ikke love at rommene er klare før kl. 16.
- Frokost, mulighet til å smøre matpakke til lunsj
- Middag
- Kaffe og te til måltider
- **Guidet foring kl. 12:00** – bli med inn til elg og reinsdyr og kom tett på villsvinene
- **Rovdyrforing kl. 14:00** – lær mer om ulv, gaupe og rev
- Morgen- og kveldstell med geiter, hester og hunder – opplev ekte gårdsliv
- Eksklusiv tilgang til Langedrag utenom parkens ordinære åpningstider

- Ro, nærhet til dyr og en helt spesiell stemning du sjelden finner andre steder

- **Og fellesaktivitet Revecamp:**

Opplev reven på nært hold!

Kan man trene opp en rev? Hvordan bor den? Hva sier den?

På revecamp vil du komme enda tettere på våre fjellrever og rødrev. Er du

heldig får du Langedrag sin legendariske revemassasje av ivrige fjellrever.

Du får lære hvordan reven bor og hva som gjør at fjellreven er truet ute i sitt naturlige habitat. Alt dette mens de nysgjerrig leker rundt oss.

Revecamp passer for alle uansett alder og er like morsomt for både liten og stor!

Barn må være i følge med voksen. Revene har kupert terreng i sitt hegn og det er ikke mulig å komme seg frem med rullestol eller ha med seg barnevogn inn

Dersom man vil delta på andre ekstraaktiviteter må dette bestilles og betales selv av den enkelte. Full oversikt kan man finne på **booking.langedrag.no** (kopier inn i nettleser).

Vi har fått tildelt rom med senger og vask, og felles bad i gangen. Det er holdt av flest rom med 3, 4 og 5 senger.

Det er førstemann til mølla, da vi har plass til 50 stk.

Dato:	01-03.05.2026
Adresse:	Langedragvegen 274, 3544 Tunhovd
Transport:	Man må benytte eget transportmiddel. Dersom noen har plass i bilen eller behov for transport si ifra så ser vi om vi klarer å få til samkjøring. Vi kan dessverre ikke garantere dette.
Pris:	Egenandel 750,- pr person, og ALLE MÅ være medlemmer av ADHD Norge Østfold (hovedmedlem/husstandsmedlem), gjelder også barn! Vipps #521973

****Påmeldingsfrist:****

Fredag 08. februar

Følg link for påmelding (evt. kopier inn i nettleser):

<https://forms.gle/QBvkNLdEfs9DHin98>

Alle som melder seg på gjennom linken får plass når man får svarmail tilbake med bekreftelse av registrert påmelding – sjekk søppelpost. Dette skal gå automatisk av seg selv når du sender inn påmeldingen. Dersom arrangementet blir fullt før påmeldingsfristen vil linken bli deaktivert.

"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.

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 😊

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

Har du spørsmål? Ta kontakt med Lene tlf 91184735 eller på mail ostfold@adhdnorge.no

Til info vil det være en likeperson til stede på alle arrangementer.
ADHD Norge Østfold står ikke ansvarlig for ulykker eller uforutsette hendelser!

Vi håper du vil dele denne opplevelsen med oss og gleder oss til å se deg! 😊

Mvh Styret