



Oslo og Omland Friluftsråd og ADHD-foreningen Oslo og Akershus

inviterer til

Ferieleir Kjeholmen 27 - 28 Juni 2026 Egenandel pr familie 100kr

Vi har leid rutebåten Rigmor for transport til og fra:

- Lørdag 27. juni, 09.30 (oppmøte klokka 9) fra Rigmorbrygga på Kadettangen i Sandvika.
- Søndag 28.juni, Ca.15.30 retur til Kadettangen.

Lokasjon: [Kjeholmen - Oslofjordens Friluftsråd](#)



Aktiviteter:

Friluftsvæiledere fra OOF har ansvaret for alle vannaktivitetene

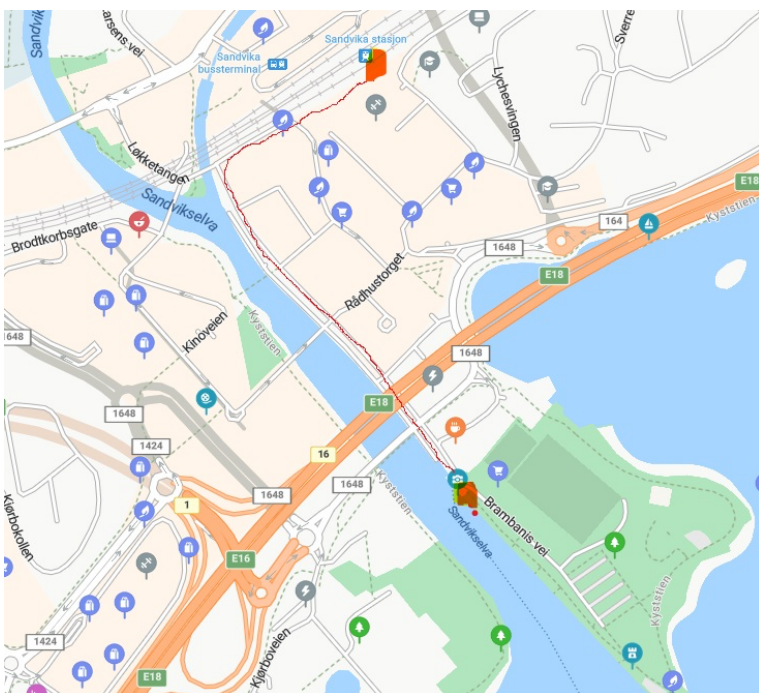
- På øya har vi kanoer, kajaker og packrafter til padling, SUP-brett til bading og 2 (trege)motorbåter.
- Ellers er det mulighet for ballspill, krabbefiske fra brygga og andre strandleker som hører med. Det blir også grevlingsafari når sola går ned 😊
- ADHD Norge handler inn mat, og det blir felles måltider som vi lager sammen, vi prøver å grille mye 😊.

Overnatting:

Vi oppfordrer alle til å sove i telt, lavvo eller hengekøye. Telt og lavvo kan lånes av oss, men det er også flere soverom og stor hems inne på hytta som kan benyttes, meld i fra om dette ved påmelding.



Rigmorbrygga midt i bildet, og parkeringsplass enten lenger ut på Kadettangen, eller på andre siden av elva.



Fra togstasjon til Rigmorbrygga

Husk badetøy, håndkle og badesko.

OOF: Bent Martinsen, 408 50 358, bent.oof@friluftsrad.no

Påmelding via: [Kjeholmen ADHD Norge Oslo & Akershus – Fyll ut skjema](#)

