

UNGDOMSSEMINAR MED KLATRING

FOR DEG 15 – 26 ÅR

EN DAG FYLT MED KLATRING,
PIZZA, NYE FOLK OG SMAARTE
ADHD-HACKS!



8 AUGUST, 2026 FRA 12:00



HØYT UNDER TAKET MOSS
Varnaveien 33, 1526 Moss



MELD DEG PÅ VIA LINKEN UNDER

PLAN FOR DAGEN

- 12:00** Oppmøte og registrering
- 12:15** Velkommen og praktisk info
- 12:30** Klatrekurs og klatring
- 14:30** Pizza og pause
- 15:00** Foredrag: ADHD-hacks, økonomi og smarte valg
- 16:00** Sosialt samvær / mer klatring
- 17:00** Avslutning og takk for i dag!



Arrangementet
foregår innendørs.

Ingen forkunnskaper
er nødvendig.

Dette er en sosial og
trygg møteplass –
du bestemmer selv
hvor mye du vil delta!

PÅMELDING

Påmeldingsfrist: **ONSDAG 5. AUGUST**

Meld deg på her:



<https://forms.gle/g1G453zY1cbkGkih7>



Husk å oppgi:

- ✓ om du tar med en person
(venn, kjæreste, forelder,
støttekontakt eller annen person)
- ✓ eventuelle allergier
eller mathensyn

Dette er viktig slik at vi kan
bestille nok pizza og planlegge
dagen best mulig!



TA GJERNE MED 1 PERSON!

Du kan ta med én valgfri person hvis du ønsker det.
Det kan være:



venn /
venninne



kjæreste



mamma /
pappa



støttekontakt



eller en annen
person av
interesse

DETTE SKJER



KLATRING

Vi starter med opplæring
av flinke instruktører,
slik at alle får en trygg
innføring i klatring.

Det er frivillig å klatre –
alle får mulighet til å prøve!

Her er det ingen prestasjons-
press, vi heier på hverandre
og har det gøy!



**PIZZA OG DRIKKE
ER INKLUDERT!**



FOREDRAG: ADHD & ØKONOMI

Et ungdomstilpasset foredrag
med tips, triks og hacks som
gjør hverdagen lettere!

- hvordan få bedre kontroll
på økonomien
- hvordan unngå impuls kjøp
- smarte ADHD-hacks
- hvordan spare på smarte
måter når man har ADHD
- litt «girl math», litt «boy math»
– og hvordan hjernen vår
prøver å lure oss

Passer like godt for deg på 15 år
som for deg på 26 år!

VIKTIG INFORMASJON



All deltakelse
skjer på
eget ansvar.



Følg alltid
instruksjonene
fra instruktørene.



Ha på gode klær
og innesko med
ren såle.



Vi viser respekt
og tar vare på
hverandre.

**VI GLEDER OSS TIL EN HELT TOPP DAG
MED MASSE MESTRING, NYE BEKJENTSKAPER
OG EN SKIKKELIG HYGGELIG STEMNING!**



Hilsen Ungdomsstyret
v/ Jonatan,
Linnea og Victoria