

# Netværks Café

## UNGE +18 / VOKSNE

### MED AD(H)D

- et frirum med ligesindede.
- plads til at få luft i hverdagens udfordringer.
  - vi kan lære om os selv.
- vi kan grine, græde og være stille.
- vi kan være os selv uden "filter".

**Ingen tilmelding kom og deltag**

VIL DU GERNE  
HUSKES PÅ  
HVORNÅR  
DER ER:

NETVÆRKSCAFÉ  
I HØRSHOLM?

send SMS til:  
**9370 0701**  
med teksten:  
**TILMELD ADHD**

**Vi mødes mandag**

kl. 19:00 21.00

**10. august 2026**

**7. september 2026**

**5. oktober 2026**

**9. november 2026**

**7. december 2026**

**11. januar 2027**

**Mødested: Frivilligcenter & Selvhjælp Hørsholm**  
**Rungstedvej 1C, 1.th., 2970 Hørsholm**

En aften arrangeret i samarbejde imellem  
ADHD-foreningen Nordsjælland og

