

Ta gjerne kontakt om du lurer på noe!

Sykehuset Innlandet Reinsvoll:

Mona Hauger Kjelsberg
monahauger.kjelsberg@sykehuset-innlandet.no
Tlf.: 61 14 73 76/ 970 34 225

Jeanette Kristiansen, Tlf.: 61 14 74 91/ 977 27 079

REGION VEST-OPPLAND

Gjøvik kommune:

Solvor Sandmark, Tlf.: 61 18 96 39/ 469 11 598

Vestre Toten kommune:

Björg Madsen, Tlf.: 61 15 34 03/ 958 91 260

Østre Toten kommune:

Kirsten Baakind, Tlf.: 61 14 15 00/950 57 156

Søndre Land kommune:

Anna Sanden, Tlf.: 55 55 33 33/ 905 93 661

Nordre Land kommune:

Mary Gjeffe, Tlf.: 61 11 61 62/ 951 93 152

REGION SØR-GUDBRANDSDALEN

Lillehammer kommune

Torunn Eimstad, Tlf.: 61 05 99 30/ 952 79 873

Gausdal kommune

Merethe Øyen, Tlf. 61 22 44 98/ 950 39 989

Øyer kommune

Brit Haaland, Tlf.: 61 05 61 00/ 991 08 022



Kulturnettverket Innlandet – Oppland



Kulturnettverket Innlandet – Oppland ble etablert høsten 2007. Nettverket består av representanter fra Sykehuset Innlandet Reinsvoll og fra kultur- og psykiatritjeneste i kommunene Gjøvik, Vestre Toten, Østre Toten, Søndre Land og Nordre Land. Høsten 2010 ble det også etablert et regionalt nettverk i Sør-Gudbrandsdalen hvor kommunene Øyer, Gausdal og Lillehammer er med.

Forskning viser at fysisk aktivitet har potensial til å innvirke positivt på personer med psykiske lidelser (R. Bahr (red). Aktivitetshåndboken, 2008).

I 2010 ble det gjennomført en masterundersøkelse blant deltakerne på Kulturnettverkets aktiviteter. Funnene fra undersøkelsen viste at personer med psykiske lidelser kan være like fysisk aktive som befolkningen for øvrig dersom det blir lagt tilrette for aktivitet. Personalets rolle synes spesielt viktig. Det synes også avgjørende at deltakerne opplever aktiviteten som selvbestemt og at de føler kompetanse i den (Kristiansen, J. Motivasjon for fysisk aktivitet blant personer med psykiske lidelser, 2010).

Kulturnettverket ønsker med bakgrunn i dette å bidra til økt satsing på fysisk aktivitet og tilrettelegging for sosiale møtesteder og gode opplevelser for personer med psykiske lidelser.

Kulturnettverket Innlandet – Oppland
Sykehuset Innlandet Reinsvoll
2840 Reinsvoll

KULTURNETTVERKET INNLANDET - OPPLAND

**Bli med oss på
aktivitet du også!**



**Program
2012**



INNEBANDYTURNERING SI Reinsvoll

Dato: 2. februar

Pris: Gratis

VERDENSCUP I I LANGRENN HOLMENKOLLEN - 3 MIL KVINNER

Dato: 11.mars

Pris: kr. 100,-

Folkfest i naturskjønne omgivelser.

Transport inkl. i prisen.

VINTERAKTIVITETSDAG PÅ ØVERBY/ ASTRIDBEKKEN

Dato: 15.mars/ 22.mars

Pris: Gratis

ALPIN- OG LANGRENNSTUR TIL SKEIKAMPEN

Dato: 21. - 22.mars

Pris: kr. 300,-

En uforglemmelig tur i vinterfjellet med overnatting i hytter. Heiskort og mat inkludert i prisen.

Hver uke tilbys det gratis trening på treningssenter i de forskjellige kommunene med 30 min. spinning og 30 min styrke.

Nordre Land – Toten Treningssenter Dokka:
mandager og torsdager 13:00-14:00

Vestre Toten – Toten Treningssenter Raufoss:
tirsdager 13:00-14:00

Gjøvik – Spent Toten Treningssenter:
fredager 13:00-14:00

Lillehammer - Spent: mandager 13:00 - 14:00

Østre Toten har eget tilbud,
ta kontakt med kommunen for å få vite mer.

SKUMSJØDAGENE/REINSVATNDAGENE

Dato: 5., 6. og 7.juni/

28., 29. og 30.august

Pris: Gratis, men ta med mat og drikke.

Båt, kano, fiske, natursti, grilling, kaffe fra bålkjelen og masse frisk luft i godt selskap!

Kulturnettverket er behjelpelig med transport til de fleste arrangementer, ta kontakt dersom du har behov for dette!



GOLF VED RANDSFJORDEN

Dato: 14. juni

Pris: kr. 20,- for 20 baller

Instruksjon fra golfklubben i skønne omgivelser, gode tur muligheter og varm lunsj på Randsfjorden Gjestegård.

KANOTUR PÅ FJORDA

Dato: 21.-22.juni

Pris: 100 kr,-

Tur i nydelige omgivelser med overnatting i telt eller lavvo.

VANNSPRUTDAG I TOTENVIKA

Dato: 16.august

Pris: Gratis, men ta med mat og drikke.

Vannski, ring, båt, kano, fiske og grilling mm.

FJELLTUR TIL HORNSJØ

Dato: 17.-18.september (SØR-GUDBRANDSDALEN)

Dato: 19.-20. september (VEST-OPPLAND)

mulighet for fotokurs

Pris: kr. 300,-

Overnatting på hotell med fullpensjon, tur i høstfjellet, natursti, fotokurs og lett underholdning med mer!

JULEBORD

Dato: 6. desember

Pris: kr. 100,-

Året avsluttes med julebord hvor det blant annet vil bli servert mat og spilt opp til dans.