

SYKEHUSET INNLANDET REINSVOLL:

- Mona Hauger
mona.hauger.@sykehuset-innlandet.no
Tlf.: 61 14 73 76/ 970 34 225
- Lars Ove Berge, Tlf.: 61 14 75 51/ 984 42 828
larsove.berge@sykehuset-innlandet.no
- Janne Østlien, Tlf.: 61 14 75 52/984 25 040
janne.ostlien@sykehuset-innlandet.no

DPS GJØVIK

Ingunn Thomassen Berg, Tlf.: 906 54 716
E-post: IngunnThomassen.Berg@sykehuset-innlandet.no

REGION VEST-OPPLAND

Gjøvik kommune:

Solvor Sandmark, Tlf.: 469 11 598
solvor.sandmark@gjovik.kommune.no

Vestre Toten kommune:

Morten Haugen, Tlf.: 941 53 299
morten.haugen@vestre-toten.kommune.no

Østre Toten kommune:

Kirsten Baakind, Tlf.: 61 14 15 00/950 57 156
kirsten.baakind@ototen.no

Søndre Land kommune:

Anna Sanden, Tlf.: 905 93 661
anna.sanden@sondre-land.kommune.no

Nordre Land kommune:

Siv Berget Walle, Tlf.: 958 56 547
siv.b.walle@nordre-land.kommune.no

Mental Helse

innlandet@mentalhelse.no

*Kulturnettverket Innlandet – Oppland
Sykehuset Innlandet Reinsvoll
Presteseter 1, 2840 Reinsvoll
www.sykehuset-innlandet.no/kulturnettverket*



Kulturnettverket Innlandet - Oppland ble etablert høsten 2007. Nettverket består av representanter fra Sykehuset Innlandet Reinsvoll og fra kultur-, rus- og psykisk helsetjeneste i kommunene Gjøvik, Vestre Toten, Østre Toten, Søndre Land og Nordre Land, Øyer, Lillehammer, Gausdal og Ringebu. I tillegg har vi med representanter for brukerorganisasjoner, Blå Kors klinikk Innlandet, Riisby Behandlingssenter og DPS.

Kulturnettverket ønsker å bidra til økt satsing på fysisk aktivitet, smart kosthold og tilrettelegging for sosiale møtestedet og gode opplevelser for personer med psykiske utfordringer.

MUSIKALSKE TILBUD I KOMMUNENE

Østre Toten: hver onsdag
Sangkoret Rytmeresepten og bandet Care

Gjøvik: hver onsdag
Allsangkor og Musikalsk Møteplass
Se hjemmesiden for tidspunkt og sted:
www.sykehuset-innlandet.no/kulturnettverket

GOLFTILBUD

Ukentlig treningstilbud.
Se www.sykehuset-innlandet.no/kulturnettverket

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

Vestre Toten	MOVA Raufoss	tirsdager	13.00-14.00
Gjøvik	MOVA Gjøvik	fredager	13.00-14.00
Lillehammer	Spenst	mandager	13.00-14.00

**Bli med oss på
aktivitet du også!**



Kultur
nettverket

VINTERAKTIVITETSDAG

Dato: 29. januar

Pris: Gratis

Aktiviteter som tur med hundespann, natursti, aking, skyting, ski og truger. Servering av varm mat.

INNEBANDYTURNERING, SALEN REINSVOLL

Dato: 5. februar

Pris: Gratis

KONSERT MED ONE VISION

Dato: 18. mars

Pris: Gratis

Queen tribute-bandet One Vision holder konsert i Salen på Reinsvoll.

ALPIN- OG LANGRENNSTUR TIL SKEI

Dato: 8. og 9. april

Pris: Gratis for deg som ikke vil overnatte, kr. 500,- i dobbeltrom/kr. 600,- i enkeltrom kr. 150,- pr dag for heiskort

Uforglemmelig tur for den skiglade.

61^o FASTLAND

Dato: 13. mai

Pris: Gratis

En morsom dag med lagoppgaver på området rundt Fastland på Gjøvik. Avsluttes med varm lapskaus på Hovdetoppen.

BINGECUP FOTBALL

Dato: 3. juni

GOLFDAG PÅ TOTEN

Dato: 5. juni

Pris: Gratis, men ta med egen grillmat og drikke. Alle får kyndig instruksjon - alle kan golfe!

PILGRIMSVANDRING

Dato: 9. og 10. juni

Pris: kr. 250,- for overnatting

ST. HANS PÅ FJORDA

Dato: 24. - 25. juni

Vi padler ut fra Vestland, og slår leir på ei øy. Overnatting i telt eller under åpen himmel.

SKUMSJØDAGENE

Dato: 1. og 2. juli

Pris: Gratis

To hele dager med herlig uteliv; bålmat, natursti med premier, kajakk, kano, robåt, fiske med garn og stang.

TUR PÅ ÅSEN

Dato: 9. juli

Gåturet fra Rørmyra. Følge på turer med variert lengde.

TUR PÅ BITIHORN

Dato: 12. august

RALLARVEGEN

Dato: 18. - 19. august

Pris: kr. 500,-

VANNSPRUTDAG PÅ KAPP

Dato: 20. august

Pris: Gratis, men ta med grillmat, kaffe og drikke.

Muligheter for båttur på Mjøsa, full fart med vannski eller tube. Eller bli på land - her er det mye moro å se på.

MARTINE KRAFT PÅ SI REINSVOLL

Dato: 26. august

Pris: Gratis

GALDHØPIGGEN

Dato: 2. - 3. september

Pris: 500,-

Grønn: åpen for alle, og kvalifiserer til deltakelse i blå

Blå: åpen for alle som har gjennomført minst to grønne turer.

Rød: åpent for alle som har deltatt i forebredelsesprogram og minst en blå tur.

Se utfyllende og oppdatert informasjon om turer og aktivitet på www.sykehuset-innlandet.no/kulturnettverket

FJELLTUR MED OVERNATTING

Dato: 9. - 10. september

Pris: Gratis for deg som ikke vil overnatte, kr. 500,- i dobbeltrom/kr. 600,- i enkeltrom

Aktive dager i fjellet rundt Skeikampen i Gausdal. Muligheter for overnatting på hotell eller i hytter. Turfølge på korte og lange turer.

HØSTTUR TIL VENABYGDSFJELLET

Dato: 17. september

Pris: Gratis

To alternative turer: Topptur til Muen (1424 moh) eller tur/retur Dørfallet. Felles transport.

HORNSKLEIVA - HØKLEBERGET

Dato: 10. oktober

Pris: Gratis

Tur på "Kongeveien" og Gamle Bergenske hovedvei. Flott utsikt fra toppen. Vi serverer suppe og kaffe.

STYRKEUKA UKE 44

Dato: 26. - 30. oktober

Uke 44 er den nasjonale STYRKEUKA, der vi har ekstra fokus på alle fordelene med styrketrening! Vi legger opp til et utvalg økter der du kan teste ut hva som virker for deg!

STJERNEKIKKING PÅ SOLOBSERVATORIET PÅ HARESTUA

Dato: 5. november

Pris: Gratis

Spektakulær opplevelse med stjernebrikker og foredrag. Bål med kaffe og pølsegrilling.

JULEBORD

Dato: 3. desember

Pris: kr. 150,-

Året avsluttes med julebord hvor det blir julemat og underholdning.