

Ta gjerne kontakt om du lurer på noe!

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

REGION SØR-GUDBRANDSDAL

DPS Lillehammer

Ingrid Renolen, Tlf: 950 12 335
Ingrid.Renolen@sykehuset-innlandet.no

Lillehammer kommune

Anne-Brit Lee, Tlf.: 61 10 51 55
anne.brit.lee@lillehammer.kommune.no

Gausdal kommune

Anita Hårstadhaugen, Tlf.: 907 08 285
anita.harstadhaugen@gausdal.kommune.no

Øyer kommune

Maiken Egknud, Tlf.: 479 96 035
maiken.egknud@oyer.kommune.no

Ringeby kommune

Katarina Bagge Stormo, Tlf.: 61 28 39 41/ 909 84 440
katarina.bagge.stormo@ringeby.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



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 Ringeby. I tillegg har vi med representanter for brukerorganisasjoner og DPS.

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

DEL EN KULTUROPPLEVELSE

Dato: Januar-desember 2026

Pris: 650,- for hele semesteret

"Kurs" for deg som liker kunst og kulturopplevelser. En dag i måneden besøker vi spennende kunst- og kulturarenaer i Lillehammer og omegn.

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

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

KULTURNETTVERKET INNLANDET - OPPLAND

Bli med oss på aktivitet du også!



Kultur 
nettverket

Aktiviteter 2026

INNEBANDYTURNERING, SALEN REINSVOLL

Dato: 5. februar

Pris: Gratis

VINTERAKTIVITETSDAG I HAFJELL

Dato: 12. februar

Pris: 150,- for heiskort

Vi slår leir på Mosetertoppen i Hafjell. En hel dag med alpin og langrenn.

BUESKYTING PÅ SØDORPTUNET PÅ VINSTRA

Dato: 26. mars

Pris: Gratis

Sammen med Elvekanten Aktivitetshus inviterer Kultur-nettverket til bueskyting på Sødorptunet på Vinstra. Nybegynnere får kyndig veiledning og opplæring.

Dagen avsluttes med turnering, finale og premier. Enkel servering på Elvekanten Aktivitetshus etter bueskytingen.

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.



PILEGRIMSVANDRING

Dato: 9. og 10. juni

Pris: kr. 250,- for overnatting

Vandringen går på Dovrefjell mellom Eyseinkyrkja og Kongsvoll. Overnatting på Hageseter turisthytte. Begrenset antall plasser.

GOLFDAG PÅ HAFJELL GOLF I ØYER

Dato: 11. juni

Pris: Gratis

Øyer kommune ønsker velkommen til golfdag. Golfbanen ligger ved Nermo Hotell i Øyer hvor utsikten er fantastisk mot Gudbrandsdalen. Lett tilgjengelig med buss ca 500 meter opp fra E6. Det serveres enkel lunsj.

ST. HANS PÅ FJORDA

Dato: 24.-25. juni

Vi padler ut fra Vestland, og slår leir på ei øy. Her blir det herlig friluftsliv med bålmat, bading, fiske og padling. Overnatting i telt eller under åpen himmel.

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 m.m. Eller bli på land - her er det mye moro å se på.

GALDHØPIGGEN

Dato: 2. - 3. september

Pris: kr. 500,-

FJELLTUR MED OVERNATTING

Dato: 9. og 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.

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.

JULEKONSERT I LILLEHAMMER

Dato og egenandel avklares høsten 2026.