

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
- 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

Martin Søreng Tlf.: 913 61 420  
martin.soreng1@gausdal.kommune.no

#### Øyer kommune

Arne Johansen, Tlf.: 915 97 624  
arne.johansen@oyer.kommune.no

#### Ringebu kommune

Katarina Bagge Stormo, Tlf.: 61 28 39 41/ 909 84 440  
katarina.bagge.stormo@ringebu.kommune.no

#### Mental Helse

innlandet@mentalhelse.no

#### Havang Brukerstyrt senter

Hilde Nilseng, Tlf.: 918 48 961  
hilde@havang.no

*Kulturnettverket Innlandet – Oppland*  
*Sykehuset Innlandet Reinsvoll*  
*Presteseter 1, 2840 Reinsvoll*  
[www.kulturnettverk.no](http://www.kulturnettverk.no)

Kulturnettverket Innlandet - Oppland



Kulturnettverket Innlandet - Oppland ble etablert høsten 2007. Nettverket består av representanter fra Sykehuset Innlandet Reinsvoll, fra kultur- og psykiatritjeneste i kommunene Gjøvik, Vestre Toten, Østre Toten, Søndre Land og Nordre Land, Lillehammer, Øyer, Gausdal og Ringebu. 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 2024

**Pris:** 200,-

“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.**

<b>Gjøvik</b>	TT Gjøvik	fredager 13.00-14.00
<b>Lillehammer</b>	Spent	mandager 13.00-14.00
<b>Vestre Toten</b>	TT Raufoss	tirs dager 13.00-14.00

KULTURNETTVERKET INNLANDET - OPPLAND

# Bli med oss på aktivitet du også!



Kultur   
nettverket

### INNEBANDYTURNERING, SALEN REINSVOLL

**Dato:** 31. januar

**Pris:** Gratis

### VINTERAKTIVITETSDAG

**Dato:** 21. mars

**Pris:** Gratis

Sted og innhold er under planlegging, men sett av dagen!

### ALPIN- OG LANGRENNSTUR

**Dato:** 3. - 4. april

**Pris:** Gratis for deg som ikke vil overnatte

Kr. 500,- i dobbeltrom/Kr. 600,- i enkeltrom

Kr 100,- pr dag for heiskort

Uforglemmelig tur for den skiglade.

Mulighet for overnatting på hotell eller i hytter.

### 61° FASTLAND

**Dato:** 29. mai

**Pris:** Gratis

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

### PILEGRIMSVANDRING

**Dato:** 6. - 7. juni

**Pris:** Gratis

Sted for vandringen planlegges.

### ST. HANS PÅ FJORDA

**Dato:** 26. - 27. 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.



### GOLFDAG PÅ HAFJELL GOLF I ØYER

**Dato:** 28. juni

**Pris:** Gratis

Øyer kommune ønsker velkommen til golfdag. Golfbanen ligger ved Neremo Hotell i Øyer hvor utsikten er fantastisk mot Gudbrandsdalen. Lett tilgjengelig med buss ca 500 meter opp fra E6. Varme griller og mye god bevegelse og sosialt samvær. Ta med eget drikke og grillmat.

### BUESKYTING PÅ MOSODDEN

**Dato:** 4. juli

**Pris:** Gratis

Sammen med Havang BSS inviterer Kulturnettverket til bueskyting på Mosodden i Lillehammer. Nybegynnere får kyndig veiledning og opplæring. Dagen avsluttes med turnering, finale og premier. Ta med grillmat, drikke og godt humør.

### VANNSPRUTDAG PÅ KAPP

**Dato:** 21. 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.

### FJELLTUR MED OVERNATTING

**Dato:** 5.-6. 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. Turfølgje på korte og lange turer.

### HØSTTUR TIL VENABYGDSFJELLET

**Dato:** 19. september

**Pris:** Gratis

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

### ROCKOVERY INNLANDET 2024

**Dato:** 3. oktober

Konserter i anledning Verdensdagen for psykisk helse.

### JULEKONSERT I LILLEHAMMER

Dato og egenandel avklares høsten 2024.

*Se utfyllende og oppdatert informasjon om turer og aktivitet på [www.kulturnettverk.no](http://www.kulturnettverk.no) når arrangementet nærmer seg.*