

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

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:

Lise Nygaard, Tlf.: 948 70 591
lise.nygaard@vestre-toten.kommune.no
Marianne Stende, Tlf.: 482 99 734
marianne.stende@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, 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 møtsteder og gode opplevelser for personer med psykiske lidelser.

MUSIKALSKE TILBUD I KOMMUNENE

Østre Toten: hver mandag
Sangkoret Rytmersepten og bandøving

Gjøvik: hver onsdag
Allsangkor og Musikalsk Møteplass

Vestre Toten: hver torsdag
Musikk og bevegelse
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 treningscenter 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 | Spent | mandager 13.00-14.00 |

Bli med oss på aktivitet du også!



Foto: Janne Østlien

Kulturnettverket Innlandet Oppland 2024

INNEBANDYTURNERING, SALEN REINSVOLL

Dato: 31. januar

Pris: Gratis

STJERNEKIKKING PÅ HÅGÅR VED EINA

Dato: 29. februar

Pris: Gratis

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

VINTERAKTIVITETSDAG I GJØVIK

Dato: 21. februar

Pris: Gratis

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

ALPIN- OG LANGRENNSTUR

Dato: 3.-4. 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.

GOLFDAG PÅ TOTEN

Dato: 24. mai

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

61° FASTLAND

Dato: 29. mai

Pris: Gratis

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



BINGECUP FOTBALL

Dato: 5. juni

Pris: Gratis

PILGRIMSVANDRING

Dato: 6. og 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.
Overnatting i telt eller under åpen himmel.

SKUMSJØDAGENE

Dato: 2. og 3. juli

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

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

MARTINE KRAFT PÅ SI REINSVOLL

Dato: 28. august

Pris: Gratis.

FJELLTUR MED OVERNATTING

Dato: 4. - 5. 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: 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.

HORNSKLEIVA - HØKLEBERGET

Dato: 10. oktober

Pris: Gratis

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

JULEBORD

Dato: 5. desember

Pris: kr. 150,-

Året avsluttes med julebord hvor det blir julemat og underholdning.

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