

### 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@ostre-toten.kommune.no

#### Søndre Land kommune:

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

#### Nordre Land kommune:

Mary Gjefle, Tlf.: 951 93 152  
mary.gjefle@nordre-land.kommune.no

#### Mental Helse

oppland@mentalhelse.no

*Kulturnettverket Innlandet – Oppland  
Sykehuset Innlandet Reinsvoll  
Presteseter 1, 2840 Reinsvoll  
www.kulturnettverk.no*



Kulturnettverket Innlandet - Oppland ble etablert høsten 2007. Nettverket består av representanter fra Sykehuset Innlandet Reinsvoll, fra kultur- og psykiatri-tjeneste 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.

### ALLSANGKOR, TELEGRAFEN, GJØVIK

**Dato:** Hver onsdag kl. 15.00 - 17.00

**Pris:** Gratis

Sangtilbud til deg som liker å synge sammen med andre. Servering av enkelt måltid i pausen.  
Påmelding til kulturkontakt i Gjøvik kommune.

### GOLFTILBUD

Ukentlig treningstilbud.

Se [www.kulturnettverk.no](http://www.kulturnettverk.no) for nærmere info

### INNEBANDY

Hver tirsdag kl. 17:30 - 19:30 i Salen på SI Reinsvoll

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

<b>Vestre Toten</b>	TT Raufoss	tirsdager 13.00-14.00
<b>Gjøvik</b>	TT Gjøvik	fredager 13.00-14.00
<b>Lillehammer</b>	Spent	mandager 13.00-14.00
<b>Østre Toten</b>	TT Lena	torsdager 13.00-14.00

# Bli med oss på aktivitet du også!

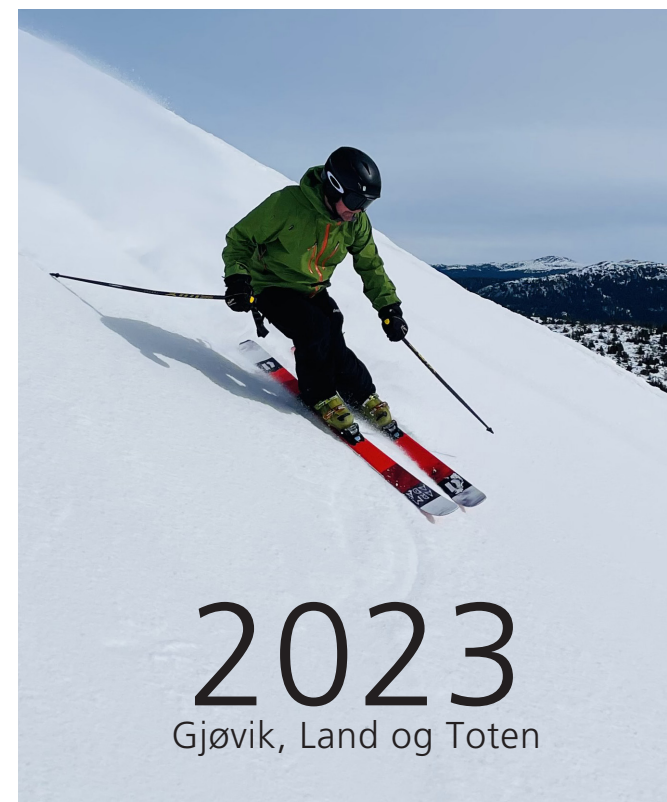


Foto: Lars Ove W. Berge

## KAFÉ- OG QUIZKVELD

**Dato:** 19. januar

**Pris:** Gratis

Enkel servering. Vær ute i god tid - vi starter presis.

## INNEBANDYTURNERING, SALEN REINSVOLL

**Dato:** 1. februar

**Pris:** Gratis

## STJERNEKIKKING PÅ HÅGÅR VED EINA

**Dato:** 2. mars

**Pris:** Gratis

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

## VINTERAKTIVITETSDAG I GJØVIK

**Dato:** 9. mars

**Pris:** Gratis

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

## ALPIN- OG LANGRENNSTUR-SKEIKAMPEN

**Dato:** 12. - 13. 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° FASTLAND

**Dato:** 4. mai

**Pris:** Gratis

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

## GOLFDAG PÅ TOTEN

**Dato:** 25. mai

**Pris:** Gratis, men ta med egen grillmat og drikke.

Alle får kyndig instruksjon - alle kan golfe!

## Kulturnettverket Innlandet Oppland 2023



Foto: Lars Ole W. Berge

## BINGECUP FOTBALL

**Dato:** 1. juni

**Pris:** Gratis

## ST. HANS PÅ FJORDA

**Dato:** 21. - 22. 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.

## SKUMSJØDAGENE

**Dato:** 5. og 6. juli

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

Kanskje steker vi selv fisket abbor og ørret i bålpanna?

## VANNSPRUTDAG PÅ KAPP

**Dato:** 17. 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.

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

## MARTINE KRAFT PÅ SI REINSVOLL

**Dato:** 30. august

**Pris:** Gratis.

## FJELLTUR MED OVERNATTING

**Dato:** 6. - 7. 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:** 21. september

**Pris:** Gratis

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

## ROCKOVERY INNLANDET 2023

**Dato:** 5. oktober

Konsserter 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.

## FOTBALLTURNERING I GAUSDAL

**Dato:** 12. oktober

**Pris:** Gratis

## JULEBORD

**Dato:** 7. desember

**Pris:** kr. 150,-

Året avsluttes med julebord hvor det blir julemat og underholdning.