

Det går and...

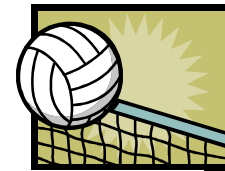


Her er gapahuken pasienter og ansatte på B9 og B10 har bygget i skogen 1,5 km fra Løbakk . Bildet er tatt under åpningen den 23. september 2005.



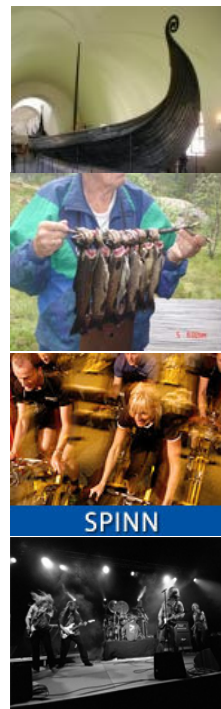
## Kulturguiden

SIHF  
Divisjon psykisk helsevern  
Avdeling for Psykosebehandling og  
rehabilitering  
Sanderud



Kulturguiden for

- Pasienter
- Ansatte
- Pårørende
- Andre samarbeidspartnere



## Innhold:

Hva mener vi med kultur Vårt kultur og fritidstilbud	side 4 side 4
Kultur som del av behandlingen og rehabiliteringen	side 5
Fysisk aktivitet som "medisin"	side 6
Oversikt over ulike aktiviteter og utstyr avdeling B har tilgang til	side 7-13
Skriveverksted	side 14
Websiden kulturnettverk.no	side 15
Friluftsliv i nærområdet	side 16
Adgangsordninger	side 17
Gapahuken på Løbakk	side 18

## ADGANGSORDNINGER

Vi har avtale om rabattert adgang på følgende steder :

**Skogmuseet og Glomdalsmuseet, Elverum**  
**Klevfoss industrimuseum, Ådalsbruk**  
**Sørlistua fløtermuseum, Osen**  
*- Gratis adgang*

**Kunstbanken, Hamar**  
*- 2 omvisninger fri pr. post pr. halvår og  
 fri inngangsbillett*

**Hedmarksmuseet på Domkirkeodden, Hamar**  
**Jernbanemuseet, Hamar**  
**Prøysenhuset**  
*- Redusert pris på inngangsbillett (honnør),  
 ledsagerbevis aksepteres*

**Ankerskogen, Hamar**  
*- Rabattert klippekort*

**Avtalen gjelder kun i regi av sykehuset.**  
**Tjenestebevis for personalet må vises.**  
**Se intranett for nærmere informasjon.**

**Ledsagerbevis**

Vi anbefaler brukere å undersøke mulighet for ledsagerbevis på ditt lokale kulturkontor. Dette gir deg anledning til å be med/ ha med ledsager/følge gratis på mange ulike aktiviteter. Du må selv betale hva arrangementet koster, mens din ledsager ikke trenger betale. Ditt lokale kulturkontor har mer informasjon om ordningen.

## FRILUFTSLIV I NÆROMRÅDET; SVARTELVA OG ÅKERSVIKA NATURRESERVAT

I 2006 /2007 har vi et friluftsprosjekt på gang hvor ansatte og pasienter arbeider sammen for å gjøre nærområdet ved Svartelva triveligere og mer tilgjengelig. I Svartelva går det stor og liten fisk. Det ryktes om ørret opp imot 2 kg!

Det skal bygges gapahuk og leirplass, samt legge til rette for turstier, fiskeplasser og quizløype. Stiene er klare til bruk, gapahuken forventes ferdig i løpet av høst 2007.

Bare en kilometer fra sykehuset ligger Åkersvika naturreservat . Her står flere fugletårn tilgjengelig for interesserte.



### UTGAVE 3 KULTURGUIDE . REVIDERT 4. JUNI 2007

Utarbeidet av kulturkontakter på  
B1, B2, B4, B5, B7, B8, B9, B10

SIHF  
Divisjon psykisk helsevern  
Avdeling for  
Psykosebehandling og  
rehabilitering, Sanderud.

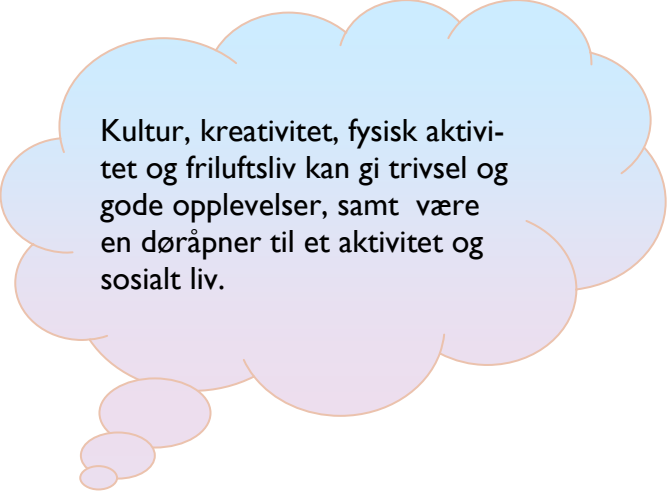


**Kultur er kreativitet og  
skapende aktivitet,  
fysisk og åndelig  
individuell og kollektivt**

**ANSVARLIG REDAKTØR:**

**KULTURRÅDGIVER  
EDEL HOELSTAD**

SIHF  
Divisjon psykisk helsevern  
Avdeling for  
Psykosebehandling og  
rehabilitering, Sanderud.



Kultur, kreativitet, fysisk aktivitet og friluftsliv kan gi trivsel og gode opplevelser, samt være en døråpner til et aktivitet og sosialt liv.

## Vårt kultur- og fritidstilbud

Hver enkelt post har forskjellig aktivitetstilbud som en del av behandlingsopplegget, både i grupper og individuelt. Aktivitetsprogram utarbeides og avtales med den enkelte ut fra ønsker, interesse og behov. Her i brosjyren vil du finne en oversikt over noe av hva Avdeling for Psykosebehandling og rehabilitering (avdeling B) har av tilbud og utstyr.

Sykehuset samarbeider med kommuner om kulturtilbud. Det gjør vi med tanke på at den enkelte bruker kan ta del i samme aktivitet om man er på sykehuset eller hjemme.

For å samordne tilbud og informasjon har vi dannet et eget kulturnettverk bestående av kulturkontakter i avdelingen og kulturansatte i kommunene.

Kulturnettverket har også egen nettside:

**kulturnettverk.no.**

Se nærmere omtale side 15.

## WEBSITE



Dette er en webside for kultur- og fritidstilbud innen psykisk helse i kommuner og på sykehus fortrinnsvis i Hedmark. Her vil du finne informasjon om kulturaktiviteter, ledsager- og transportordninger, samt kontaktpersoner.

Kulturrådgiver Edel Hoelstad SIHF  
Sanderud tlf. 62581488

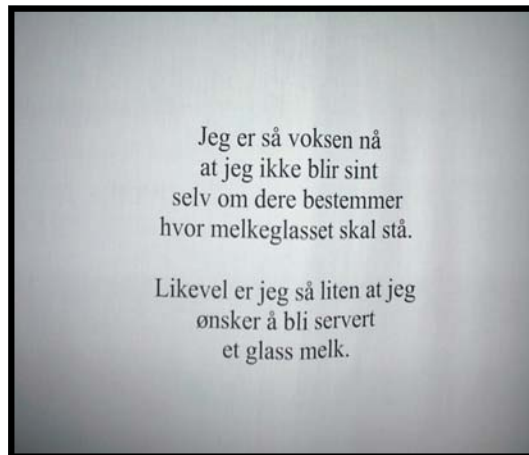
**Kulturnettverk.no**

## SKRIVEVERKSTED

Om du er glad i å skrive eller ønsker veiledning på noe du har i skrivebordsskuffen har du mulighet for det. I samarbeid med Blaarud arrangeres det jevnlig skriveverksted som er et åpent og gratis tilbud uten påmelding.

Vi har også mulighet for å gi deg råd, og hjelpe deg på vei om du drømmer om å gi ut din egen diktsamling.

Vi har også kontakt med Kraftverk, som er et skrivemiljø i Bergen. De gir ut seks diktsamlinger i året som det er mulig å abonnere på. De er også interessert i dikt fra oss på Østlandet.



Fra installasjonen "Ord i rom" på Blaarud 2001, Cecilie Pran

## Kultur som del av behandlingen og rehabiliteringen

Mennesket trenger kulturaktivitet og kulturelle impulser. I dag har vi rik tilgang til ulik kultur gjennom media, sosiale møteplasser og kulturinstitusjoner. Dette er viktig for personlig vekst og utvikling. Gjennom bøker, film, musikk, fysisk aktivitet, kreativ aktivitet eller friluftsliv kan vi få gode opplevelser, nye erfaringer, ferdigheter og kunnskap.

Det kan oppleves svært meningsfylt å gjøre noe en har sans for. I en rehabiliteringsprosess anser vi det som viktig å fokusere på den enkeltes interesser og ressurser. Å realisere egne interesser og positive aktiviteter som publikum eller utøver kan gi deg økt selvfølelse og tilfredsstillelse. Kultur kan også være en døråpner til et mer aktivt og sosialt liv.

Gjennom trening og veiledning i trygge omgivelser på ulike kulturarenaer, ønsker vi at den enkelte skal samle erfaringer og kunne dra nytte av dette videre.

For å opprettholde kontinuitet for brukeren arbeider avdelingen utadrettet for å finne aktiviteter i nærmiljøet, og samarbeider med kommunene for å utvikle et allsidig tilbud. Kulturnettverket sitt aktivitetstilbud er en del av et helhetlig behandlingstilbud som knytter brukeren sine ressurser ut i samfunnet, der hver og en skal fortsette sin livshistorie.



**Friluftsliv kan være en kilde til naturopplevelser, trivsel, livskvalitet og bedre helse.**

## Fysisk aktivitet som "medisin"

Alle er født til bevegelse. Fysisk aktivitet er ikke ensbetydende med jogging. Alle former for aktivitet er bedre enn inaktivitet. Fysisk aktivitet som "medisin" må drives regelmessig og tilpasses egne forutsetninger. Fysisk aktivitet gjør at vi mestrer mer og føler oss bedre.

Den største effekten av aktivitet er økt overskudd i hverdagen. Du står bedre rustet til å møte utfordringer og praktiske gjøremål. Mange som begynner å trene opplever bedring av selvfølelsen, sannsynligvis av at du får et bedre forhold til egen kropp ved at den greier mer. I tillegg har treningen mange positive virkninger som mindre smerter i muskler og ledd, bedret søvn og forebygger livsstils sykdommer som diabetes-2, hjerte- og karsykdommer, fedme og flere kreftformer.

Den viktigste faktoren for å drive fysisk aktivitet over tid, er å finne en aktivitet en liker å gjøre. Avdelingen jobber med å tilrettelegge for ulike typer aktiviteter på tvers av sykehuset og kommunene. En kan da velge den aktiviteten en selv liker og møte andre mennesker med samme interesse. Det sosiale aspektet ved treningen vektlegges og gir også muligheter for positive mestringsopplevelser.

"Starter vi med kroppen virker det positivt på sinn og sosialt liv".  
Hippokrates 400 f.kr.



### SJAKKUTSTYR FOR TURNERING

5 brett, brikker og klokker.  
Lånes ut av kulturrådgiver, tlf 62581488



### FESTSALEN PÅ SYKEHUSOMRÅDET

Festsalen er nå tilrettelagt for å brukes til fysisk aktivitet.

Baller til forskjellig ballspill, terapiballer, innebandyutstyr, rullebrett, innebowling o.l finnes i utstysrommet i festsalen.

Postene kan reservere fast tid til bruk eller bestille den ved behov. Bestilling gjøres til husøkonom, tlf 81601.

### TRENINGSROM PÅ SYKEHUSOMRÅDET



Treningsrom med apparater for utholdenhetstrening og styrketrening vil bli klart i løpet av høsten 2007, kjelleren bygg 1.

Retningslinjer for bruk av rommet vil bli sendt ut. Ta kontakt med kulturrådgiver for informasjon, tlf 81488.



### HYTTE VED TISLEIA, GOLSFJELLET.

SIHF, Reinsvoll har en hytte med god standard som leies ut.  
Kontaktperson: H. V. Vikersveen  
61147300



### SANDERUD KAPELL

Ligger i bjørkelund øst for sykehuset.  
Her holdes gudstjenester annenhver torsdag.

Sykehuset har sykehusprest i 50% stilling.



### MINIGOLF RUNDT BLAARUD

Utstyr lånes på Blaarud i Blaaruds åpningstider.



### GOLFUTSTYR

Sykehuset disponerer 4 halvsett, samt puttere for naturgolfbanen.

Utstyr lånes ut gjennom kulturkontakt på posten.

## På de neste sidene finner du en oversikt over ulike aktiviteter og utstyr avdelingen har tilgang til

Aktivitetene og utstyret er tilgjengelig for postene på avdeling for psyko-sebehandling og rehabilitering.

Mange av tilbudene er også samarbeid med kultursektoren i kommunene. Det betyr at du som bor hjemme også kan benytte deg av dem.

For mer informasjon ta kontakt med posten eller ditt kulturkontor i kommunen du bor.

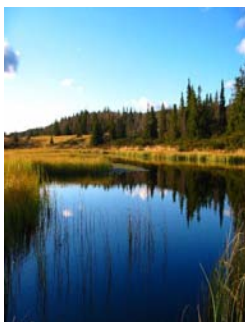


### TRENINGSTILBUD PÅ ESPERN AKTIVITETSPARK, HAMAR

mandag kl 1200-1305: 30 min spinning og  
30 min styrke i sal  
onsdag kl 1300-1500: Treningsstudio,  
squash og klatring.  
fredag kl 1100 -1145: 45 min spinning

Vi har også ordninger for de som går på skole eller er i jobb på våre treningstider.

Vi har også/ er i ferd med å etablere tilsvarende tilbud på treningssenter i andre kommuner; Ringsaker, Løten, Stange og Elverum. Ta kontakt med kullurrådgiver for mer informasjon, tlf 81488.



### FJELLTUR TIL HORNSJØ, ØYER

2 dager i høstfjellet med fjelltur, natursti, kano, fiske osv, middag og sosialt samvær på Hornsjø høyfjellshotell om kvelden. Overnatting 1 natt.

Arrangeres i september.  
Invitasjon sendes poster og kommuner.



### SKI OG VINTERAKTIVITETER PÅ BUDOR OG I TRYSIL

Et vinterprogram hvor du kan delta i alpinbakken med ski, snowboard eller kjelke. Langrennsløypene er alltid nypreparerte.



Vi arrangerer dagsturer og overnattingstur. Vi har de siste tre år avsluttet vinterprogrammet med overnattingstur i Trysil for de som liker skiaktivitet. Det ønsker vi å fortsette med i årene framover.

Invitasjon sendes poster og kommuner.



### BLAARUD MØTEPlass OG KULTURSTUE

For oversikt over aktiviteter som skjer her, samt åpningstider:

Kontakt Trine Edvardsen, tlf 62 57 26 83 eller se [www.kulturnettverk.no](http://www.kulturnettverk.no)



### GAPAHUK PÅ SYKEHUSOMRÅDET

Det er en gapahuk i skogen bak bygg 25.

Det bygges også på dugnad gapahuk og uteplass ved Svartelva bak bygg 14, ferdig høst 2007.



### TURSTIER VED SYKEHUSEOMRÅDET

Går rundt jordet på Sanderud mot elva. Det går sti ned ved bygg 14 (LAR) langs elva, til Furulunden og videre rundt åkeren, samt en kortere vei direkte fra Furulunden og over til Direktørboligen (Fagbibl.). God tur!



### GAMME

Avdelingen har ei gamme til bruk for aktivitet i skog og mark. Benyttes av postene på avdeling B. Leies ikke ut til enkeltpersoner.



### HYTTE I VANGSÅSEN (BRASET)

Braset egner seg best for dagsturer. Er i 2007 under oppussing/ utbedring av hytta og uteareal, men kan benyttes.

Alle ønskes velkommen til å bidra med dugnadsarbeid.





### KANOER OG KAJAKK PÅ TILHENGER

Kan benyttes av postene, samt leies ut til ansatte. Utleierregistrering og reglement på intranett.

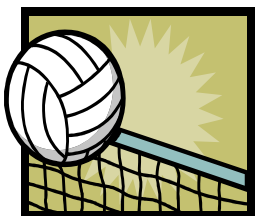
Mer informasjon: Kontakt posten eller kulturrådgiver 62581488.



### TJUVHOLMEN OG HAMAR ROKLUBB

På en holme i Mjøsa ligger Tjuvholmen, en freda naturperle. Her har Hamar Roklubb sitt klubblokale. Sanderud har en avtale om å disponere deres klubbhus og tilhørende båter/ utstyr. Her er også brygge, leirplass og bademuligheter.

Det er utarbeidet egne sikkerhetsregler for bruk av kajakk og båter.



### ”HØSTTEVLING”

Fotball- og volleyballturnering mellom postene på sykehuset og kommunene. Underholdning og premieutdeling.



### GAPAHUK/TURSTIER VED LØBAKK

Ca 1,5 km fra Løbakk har pasienter og personalet laget gapahuk.

Det er også turstier videre innover for de som vil gå en lengre tur.



SANDERUD- OG BLAARUD CULT  
Sykehuset og Blaarud samarbeider om ulike arrangement som konserter, skriveverksted, sjakkvelder, sommerfestival med mer.

Spør etter eget program på posten eller se [www.kulturnettverk.no](http://www.kulturnettverk.no)



### MUSIKKROM PÅ BLAARUD

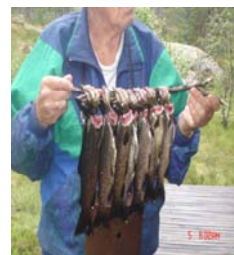
Her kan du komme å øve i Blaaruds åpningstider.



### ”CRYING COLORS”

Blaaruds husband. De øver hver tirsdag. Dersom du er interessert i å spille og har litt erfaring, må du gjerne melde din interesse. Bandet har til tider behov for flere musikere.

Meld fra til kulturrådgiver tlf. 62581488



### FISKEUKE

I mai/juni arrangerer vi ei fiskeuke med ulike tilbud om fiske, instruksjon og tilberedning av fisk.

Program sendes ut til poster og kommuner.