

Program 19. januar 2024

09.00 – 11.00

Klatring

Stad:
Gymsalen



Her kan du få prøve deg i klatrevæggen – det er berre å stikke innom.

Klatring er ein populær aktivitet for deltakarane på AiR, som gjev dei fleste ei sterk kjensle av meistring.

09.30 – 10.00

Rørslegruppe

Introduksjon

Stad:
Rørslerommet

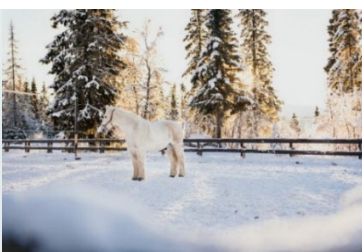


Rørslegruppe er rolig aktivitet basert på prinsipp frå psykomotorisk fysioterapi, der me har fokus på medvit om, og endring av spenningstilstandar i kroppen.

10.00 – 11.00

Riding

Stad:
Ridesenteret



Riding er ein del av tilbodet til deltakarane ved AiR, med mål om å oppnå meistring på ein annan og for dei fleste ny arena.

10.30 – 11.00

Foredrag

Frå diagnose til funksjon

Stad:
Daglegstoga



Elisabeth Swensen er medisinskfagleg ansvarleg ved AiR. Ho er oppteken av fenomenet overdiagnostisering.

10.30 – 11.00

Foredrag

AiR sin historie

Stad:
Peisestoga



AiR blei opna av dåverande Kronprinsesse Sonja i 1986. Sidan den gongen har det vore ei rivande utvikling, både av anlegget og rehabiliteringstilboda.

Svein Kostveit, nyleg avgått direktør, har vore med på store delar av denne reisa, og deler her nokre av erfaringane sine.

10.30 – 11.00

Øving

Oppmerksamt nærvær

Stad:
Vestigard



Oppmerksamt nærvær er å vere medviten til stades her og no på ein open, akseptierende og ikkje-dømmende måte. Det handlar om å tole, eller romme det som oppstår i ein sjølv, i sinnet, kroppen og omgjevnadane utan å prøve å fikse, endre eller flykte unna.

10.30 – 11.00

Stavgang

Stad:
Ute ved
hovudinngangen



Idrettspedagogane tek deg med på ein liten tur i nærområdet og viser glede ved å få til effektiv bruk av stavar.

11.00 – 11.30

Foredrag

Effektar og samf. Økonomi ved ARR

Stad:
Daglegstoga



Forskning viser at ARR verkar for einskildmenneska og at det lønar seg for samfunnet. Kom og få ein forskingsbasert kunnskapsstatus av Chris Jensen, leiar Nasjonal kompetanseteneste for arbeidsretta rehabilitering.

11.00 – 11.30

Foredrag

Kva gjer du når ein arbeidstakar er på veg ut i sjukemelding?

Stad:
Austigard



Eit foredrag som kan hjelpe deg som leiar når du har arbeidstakarar som strevar med helse.

Korleis kan du forebygge sjukefråvær?

Foredrag ved ein arbeidskonsulent.

11.00 – 11.30

Foredrag

Bruk av VR i ARR mot angst, depresjon og fastlåste tankemønstre

Stad:
Miklagard



Thomas Johnsen, seniorforskar Nasjonal kompetanseteneste for arbeidsretta rehabilitering, tek opp spørsmåla:

- Kvifor er det slik at deltakarar som skårer lågt på kognitiv fleksibilitet ved oppstart, ser ut til å ha størst utbytte av rehabiliteringa – i form av betre psykisk helse i etterkant?

Kan VR vere eit nyttig verktøy i denne samanhengen?

11.00 – 13.00

Lunsj

Stad:
Spisestova



Kjøkenet har laga ei god suppe som alle er velkomne til å forsyne seg av.

11.30 – 12.00

Rørslegruppe

Balanse og stabilitet

Stad:
Rørslerommet



Rørslegruppe er rolig aktivitet basert på prinsipp frå psykomotorisk fysioterapi, der me har fokus på medvit om, og endring av spenningstilstandar i kroppen.

11.30 – 12.00

Foredrag

Møte med unge i ein ombyggingsfase

Stad:
Vestigard



Ungdomshjernen er i modning fram til midten av 20-åra. Dette foredraget gjev eit innblikk i ungdomshjernen. Foredrag med psykolog, Guro Anna Wyller Odden.

11.30 – 12.00

Foredrag

Har vi råd til å late vere?

Stad:
Daglegstoga



Om lag kvar femte person i arbeidsfør alder står utanfor jobb eller utdanning. Dei fleste av desse av helsemessige årsaker. Mange står ganske nærme arbeidslivet. Det skal ikkje store investeringane til i arbeidshelse før vi kan hauste store samfunnsmessige gevinstar. Har vi råd til å la vere å investere i arbeidshelse framover? Eller vil me heller spare oss til fant?

12.00 – 12.30

Foredrag

AiR UNG – tilbod til unge i alderen 18-30 år

Stad:
Møterom NAKS



AiR starta hausten 2021 opp med eit eige tilbod til unge vaksne i alderen 18 – 30 år. Lill-Katrin Nyhus, seniorrådgjevar, og Cecilie S. Berdalen, UNGkoordinator fortel me korleis 4 veker ARR ved AiR i Rauland kan føre til auka arbeidsdeltaking.

12.00 – 13.00

Gymaktivitet

Stad:
Gymsalen



Idrettspedagogane gjev ei leikande innføring i korleis aktivitet kan nyttast til å skape tryggleik og glede.

12.00 – 12.30

Foredrag

Det heilhetlege perspektivet

Stad:
Miklagard



AiR har eit heilheitleg perspektiv på samanhengane mellom det biologiske, psykologiske og sosiale.

Kva spelar inn på helsa vår?

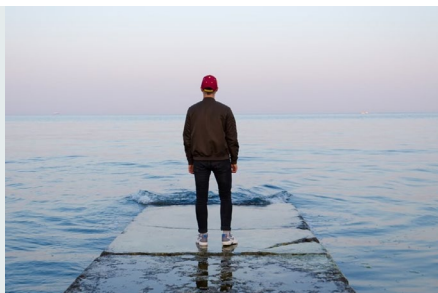
Det heilhetlege perspektivet rommar både ulike prosessar i individet og individets samspel med omgjevnadane. Foredrag ved Elisabeth Swensen, medisinskfagleg ansvarleg ved AiR

12.30 – 13.00

Foredrag

Ungt utanforskap, den største utfordringa vår?

Stad:
Daglegstoga



Å inkludere fleire unge i arbeid og utdanning blir omtalt som det viktigaste samfunnsoppdraget i vår tid. Kvifor står så mange utanfor og korleis kan me hjelpe fleire? Foredrag ved Lill-Katrin Nyhus, seniorrådgjevar.

12.30 – 13.00

Foredrag

Korleis støtte tilsette i å ta gode grep for å styrke eiga arbeidsevne?

Stad:
Austigard



Alle opplever periodar i livet der helse kan spele inn på arbeidsevna. I dette foredraget kan du bli klokare på korleis me kan støtte tilsette for å styrke eiga arbeidsevne.

12.30 – 13.00

Foredrag

Innovasjon for omgjevnadar i endring

Stad:
Vestigard



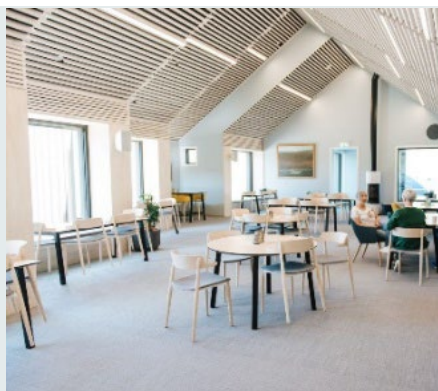
Kva er drivarane for å innovere innanfor arbeidsretta rehabilitering? Korleis riggar vi ein god kunnskapsbasert prosess med brukaren i sentrum? Dette er nokre av spørsmåla som vil bli tekne opp, med utgangspunkt i innovasjonsarbeid ved AiR, som mellom anna har resultert i etableringa av AiR UNG hausten 2021 og to heilt nye tilbod frå 2023, eitt i Rauland og eitt i Oslo.

13.00 – 14.00

Kafèdialog

Helse og arbeid

Stad:
Ivistoga



Bli med på ein kafèdialog der du kan treffe andre som også er opptekne av arbeid og helse.

Bord 1: Stress v/ Ane Maren Martinsen

Bord 2: Diagnosar v/Elisabeth Swensen

Bord 3: Presentasjon av ny lærebok i arbeidsretta rehabilitering v/ Stefan Brunvatne

Bord 4: Samhandling på tvers av tenestar v/ Hilde Rinden

13.30 – 14.00

Trugetur

Stad:
Oppmøte v/
infotavla



Bli med på ein stille trugetur i skogen. Dette er ein mykje brukt aktivitet ved AiR om vinteren. Den gjer godt for både kropp og sjel.

13.30 – 14.00

Foredrag

Negative livshendingar og verknad på helse blant ARR-deltakarar

Stad:
Daglegstoga



Personar som blir tilviste til arbeidsretta rehabilitering har ofte komplekse og samansette helseplager, men me har liten oversikt over moglege årsaker til plagene. I dette foredraget vil du få høyre om korleis deltakarene sjølve meiner

førekomsten av negative livshendingar i barndom og vaksen alder verkar inn på helse deira.

13.30 – 14.00

Øving

Oppmerksomt nærvær

Stad:
Vestigard



Oppmerksomt nærvær er å vere medviten til stades her og no på ein open, akseptierende og ikkje-dømmmande måte. Det handlar om å tole, eller romme det som oppstår i ein sjølv, i sinnet, kroppen og omgjevnadane utan å prøve å fikse, endre eller flykte unna.

14.00 – 14.30

Rørslegruppe

Bryst og pust

Stad:
Rørslerommet



Rørslegruppe er rolig aktivitet basert på prinsipp frå psykomotorisk fysioterapi, der me har fokus på medvit om, og endring av spenningstilstandar i kroppen.

14.00 – 14.30

Kunstvandring

Stad:
Oppmøte i resepsjonen



Ved AiR er det lagt stor vekt på kunst og arkitektur, - ute som inne, for å skape gode rammer for rehabiliteringa.

Bli med nyleg avtroppa direktør Svein Kostveit på ein runde der han viser fram og fortel om den flotte kunsten og arkitekturen.

Velkommen!