

AiR 40 år 18.juni



–Vi feirar med ope hus, aktivitetar og fagleg påfyll!

12.30 – 12.55 **Velkomen!**

 Daglegstoga



Som direktør ved AiR er det hyggeleg for **Tarjei Urup Helle** å ønskje velkomen til open dag og feiring av AiRs 40-årsjubileum!


13.00 – 13.45 Foredrag
Kven har utbyte av arbeidsretta rehabilitering, og kva effekt har det?

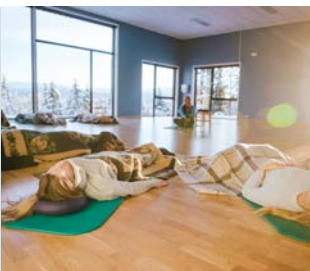
 Miklagard



Fysioterapeut og teamleiar **Åse Hylland** fortel om kven som har utbyte av arbeidsretta rehabilitering, og forskar og FOU-leiar **Chris Jensen** gir oversikt over kva forskinga seier om effektar for individ og samfunn.


13.00 – 13.50 Aktivitet
Rørslegruppe

 Rørslerommet



Rørslegruppe er ein roleg aktivitet basert på prinsipp frå psykomotorisk fysioterapi, med fokus på bevisstheit om og endring av spenningstilstandar i kroppen.

13.00 – 15.00 Aktivitet
Klatring

 Gymsalen



Velkomen opp i klatreveggen – med trygg sikring frå erfarne idrettspedagogar! Klatring er ein populær aktivitet for deltakarar på AiR, som gir mange ein sterk følelse av meistring.

13.00 – 15.00 **Lunsj**

 Matsalen



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

13.30 – 14.00 Foredrag
PRT: Finst det håp ved langvarige smerter?

 Daglegstoga



Allmennlege **Ella Roksund Carlsson** gir ei innføring i PRT (pain reprocessing therapy), kven behandlinga passar for, og deler erfaringar frå AiR.

AiR 40 år 18.juni

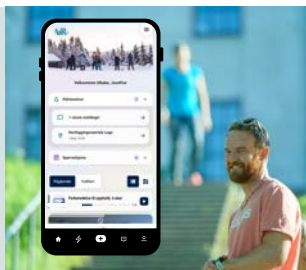


–Vi feirar med ope hus, aktivitetar og fagleg påfyll!

13.30 – 14.30 Stand

AiR digital

Peisestoga



Kom innom og prøv AiRs eigen app, som støttar rehabiliteringa før, under og etter eit opphald. Kanskje finn du eit tema du vil lære meir om?

14.00 – 14.30 Foredrag

Kva veit vi – og kva trur vi at vi veit – om helse og sjukdom hos unge arbeidstakarar?

Ivistoga



Elisabeth Swensen er overlege ved AiR og spesialist i allmenntilleggsmedisin. Ho har lang fartstid som fastlege og kommuneoverlege.

14.00 – 14.30 Aktivitet

Korleis skape meistring og glede gjennom aktivitet?

Amfiet – ute

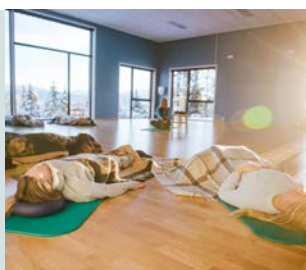


Fysisk aktivitet og friluftsliv er ein viktig del av rehabiliteringa på AiR. I denne økta gir idrettspedagogane ei leikande innføring i korleis aktivitet kan brukast til å skape meistring og glede.

14.00 – 14.50 Aktivitet

Rørslegruppe

Rørslerommet



Rørslegruppe er roleg aktivitet basert på prinsipp frå psykomotorisk fysioterapi, der vi har fokus på bevisstheit om og endring av spenningstilstandar i kroppen.

14.00 – 15.00 Aktivitet

VR – Virtual reality

Datarommet



VR er ein del av den arbeidsretta rehabiliteringa ved AiR sitt dagtilbod i Oslo. Ta på deg VR-brillene og få ein smakebit av ei spennande, digital verd!

14.30 – 15.00 Foredrag

Korleis jobbe med utmatting?

Daglegstoga



Raudt fagteam har lang erfaring med å støtte personar med langvarig utmatting. Idrettspedagog og teamleiar **Kristian Holtberget** deler erfaringar frå arbeidet.

AiR 40 år 18.juni



–Vi feirar med ope hus, aktivitetar og fagleg påfyll!


15.00 – 15.30 Foredrag
Korleis kan vi hjelpe fleire unge inn i arbeid?

 Miklagard



Å inkludere fleire unge i arbeid og utdanning er eitt av vår tids viktigaste samfunnsoppdrag. Seniorrådgjevar **Lill-Katrin Nyhus** deler kunnskap om kvifor så mange står utanfor, og korleis vi kan hjelpe fleire.

15.00 – 15.30 Aktivitet
Kunstvandring

 Oppmøte i resepsjonen



Ved AiR er det lagt stor vekt på kunst og arkitektur for å skape gode rammer for rehabiliteringa. Vi inviterer til ein rundtur på AiR med presentasjon av våre flotte kunstverk.

40 år med arbeid som mål



Rehabiliteringssenteret AiR er ein ideell organisasjon eigd av partane i arbeidslivet. Vi husar Nasjonalt kvalitets- og kompetansenettverk for arbeidsretta rehabilitering og er landets leiande fagmiljø på området. I 40 år har våre spesialisterte, tverrfaglege team støtta nærare 30.000 sjukemelde med samansette helseplager på vegen mot betre helse, betre funksjon og auka arbeidsdeltaking.

Rehabiliteringssenteret AiR . Haddlandsvegen 20 . 3864 Rauland . Tel. 35 06 28 00 . www.air.no