

AiR 40 år 18.juni



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

12.30 – 12.55 **Velkomen!**

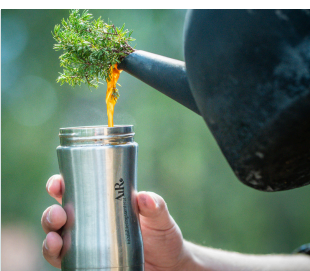
Daglegstoga



Som direktør ved AiR er det hyggeleg for **Tarjei Urup Helle** å ønske 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



Fysioterapeut **Amalie Mathisen** inviterer til 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**

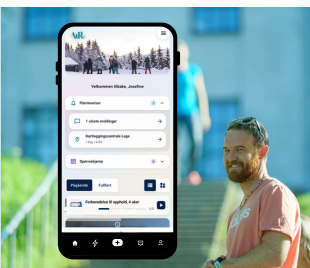
Matsalen



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

13.30 – 14.30 Stand
AiR digital

Peisestoga



Kom innom **Guri Sogn-Larsen**, klinikkleiar ved AiR Oslo, og prøv AiRs eigen app. Appen støttar rehabiliteringa før, under og etter eit opphald. Kanskje finn du eit tema du vil lære meir om?

AiR 40 år 18.juni



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

14.00 – 14.30 Foredrag
Finst det håp ved langvarige smerter?

Miklagard



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

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. Idrettspedagog **Randi Sørheim** gir ei leikande innføring i korleis aktivitet kan brukast til å skape meistring og glede.

14.00 – 14.50 Aktivitet
Rørslegruppe

Rørslerommet



Fysioterapeut **JoAnna Teigland Ryding** inviterer til 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. Møt fysioterapeut **Sara Chopra**, ta på deg VR-brillene og få ein smakebit av ei spennande, digital verd!

14.30 – 15.00 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 allmennmedisin. Ho har lang fartstid som fastlege og kommuneoverlege.

14.30 – 15.00 Foredrag
Korleis jobbe med utmatting?

Daglegstoga



Teamleiar og idrettspedagog **Kristian Holtberget**, psykolog **Richard Eriksen** og lege **Stella Servoli** deler erfaringar frå arbeidet med å støtte personar med langvarig utmatting.

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 rehabilitering. Administrasjonsleiar **Jon Hovda** 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