



# NAKUHHEL Akademiet



*Samspilllet NaturKulturHelse skaper inkluderende fellesskap, trivsel, velferd og bærekraftige miljø*

**Invitasjon til «*musikalsk dagskonferanse*»**  
**13.mars kl 09:30 -15 i [www.SENTRALEN.no](http://www.SENTRALEN.no)**  
Øvre Slottsgt. 3 i Oslo. Møterom: Kronesalen i 4.etg.

Org.nr: 933 813 975  
Adr: c/o Gunnar Tellnes,  
Grenskogveien 1095,  
NO-3355 Solumsmoen i Sigdal  
Mobiltlf.: Int.+ 47 90971297  
E-post: [tellnes@uio.no](mailto:tellnes@uio.no)  
Se: [www.NAKUHELkonferansen.no](http://www.NAKUHELkonferansen.no) [www.tellnes.info](http://www.tellnes.info)  
Bankkonto: 1520 29 10030

*NAKUHHELkonferansen 2026:*

## Hva gjør livet godt å leve i en urolig tid

**09:30: Ankomst, registrering - bli kjent med nye venner. Servering av kaffe og te.**

***Musikalske innslag v/ Lukasz Sabat***, multi-instrumentalist og vocalist - [www.lukapeli.com](http://www.lukapeli.com)

**10:00:**

***Gunnar Tellnes***, styreleder i NAKUHHEL Akademiet: **Velkommen!**

***Jorunn Marie Thon***, daglig leder, NaKuHel Asker: **Glede og inkluderende fellesskap ved [www.nakuhel.no](http://www.nakuhel.no)**

***Mai-Bente Bonnevie***, billedkunstner: **Hvordan kan kunst og kultur berike våre liv?**

***Werner Christie***, tidl. helseminister og lege: **Hva er god helse og livskvalitet?**

***Maja Bang***, billedkunstner: **Kunst som en del av helsefeltet.**

**11:15: Pause i 15 min og dialog med nye og gamle venner**

**11:30:**

***Sigrid Vik***, danseinstruktør. **Meditativ dans og yoga for indre ro og glede.** [www.klubbTaPlass.no](http://www.klubbTaPlass.no)

***Nina E. Bøe***, leder i NaKuHel Sunnmøre: **NaKuHel og pilotprosjekt i sosial resept.** [www.nakuhelsunnmøre.no](http://www.nakuhelsunnmøre.no)

***Ove D. Jakobsen***, professor em. i økologisk økonomi: **Hvordan skape en bedre verden for oss alle.**

***Gunnar Tellnes***, professor em. i samfunnsmedisin: **Helsefremmende natur og kultur som bærekraft.**

***Kari Batt-Rawden***, professor em. i helsefremming: **Betydningen av musikk og fellesskap i en urolig tid.**

**12:45 Lunsjpause og dialog med nye og gamle venner. Mat kan kjøpes i 1.etg. på Sentralen**

**13:30:**

***Kyrre Grøtan***, UiO og ***Kari Batt-Rawden***: **Musikalske opplevelser (live).**

***Lars Lien***, psykiater og professor: **Hvordan kan mening i livet gi god psykisk helse.**

**14:00:**

***Paneldiskusjon om: NaKuHel-konseptet og muligheter for å oppnå gode liv for oss alle: v/ Werner Christie, Kari Batt-Rawden, Ove D. Jakobsen og Astrid Thokle Hovden, sjeflege i NAV Arbeid og ytelse.***

**14:45:**

***Avslutning - og invitasjon til å bidra i den videre utvikling av NAKUHHEL Akademiet v/ Gunnar og Nina***

**15:00: Konferanseslutt.** Det er fortsatt mulighet for videre dialog i Kronesalen frem til kl 15:45.

**Påmelding:** sendes som e-post til: [tellnes@uio.no](mailto:tellnes@uio.no) eller via SMS 90971297 til Gunnar Tellnes.

**Deltakeravgift:** kr. 200,- betales til bankkonto 1520 29 10030 - eller Vips til: NAKUHHEL Akademiet.

***Se mer info om NAKUHHEL Akademiet på baksiden av arket:***

To aktuelle bøker fra [www.fagbokforlaget.no](http://www.fagbokforlaget.no): "Samspilllet Natur-Kultur-Helse" og "Helsefremmende samhandling" (G.Tellnes,red).  
Se også lenke til: "NaKuHel og folkehelse som bærekraft" (G. Tellnes, red. 2019) <https://www.michaeljournal.no/journal/1000/23> og  
Følsomhetens Kraft - Folkehelse og livskvalitet i møtet mellom kunst, livssyn, psykiatri og natur [www.hertervigforlag.no](http://www.hertervigforlag.no) 12.3.26

## Litt info om NAKUHEL Akademiet og NaKuHel konseptet

**NaKuHel Akademiet ble etablert som egen forening** 24. juni 2024 i forbindelse med et seminar som markerte starten på 30 år med NaturKulturHelse - aktiviteter i Asker – [www.nakuhel.no](http://www.nakuhel.no) Stiftelsen NaKuHel Asker har i løpet av disse årene blitt en populær og inkluderende møteplass som tilbyr en rekke helsefremmende natur- og kulturaktiviteter i lokalmiljøet – som er «kortreist». Vi ønsker nå å utvikle et akademi som formidler NaKuHel relatert kunnskap i videre kretser via blant annet kurs, konferanser, temakvelder, seminarer, dialog, kultur, kunst og friluftsliv. Se også litt historikk på [www.nakuhel.org](http://www.nakuhel.org) - som eksempel på **Natur og kultur som folkehelse**.

### Idé og verdigrunnlag for NAKUHEL Akademiet

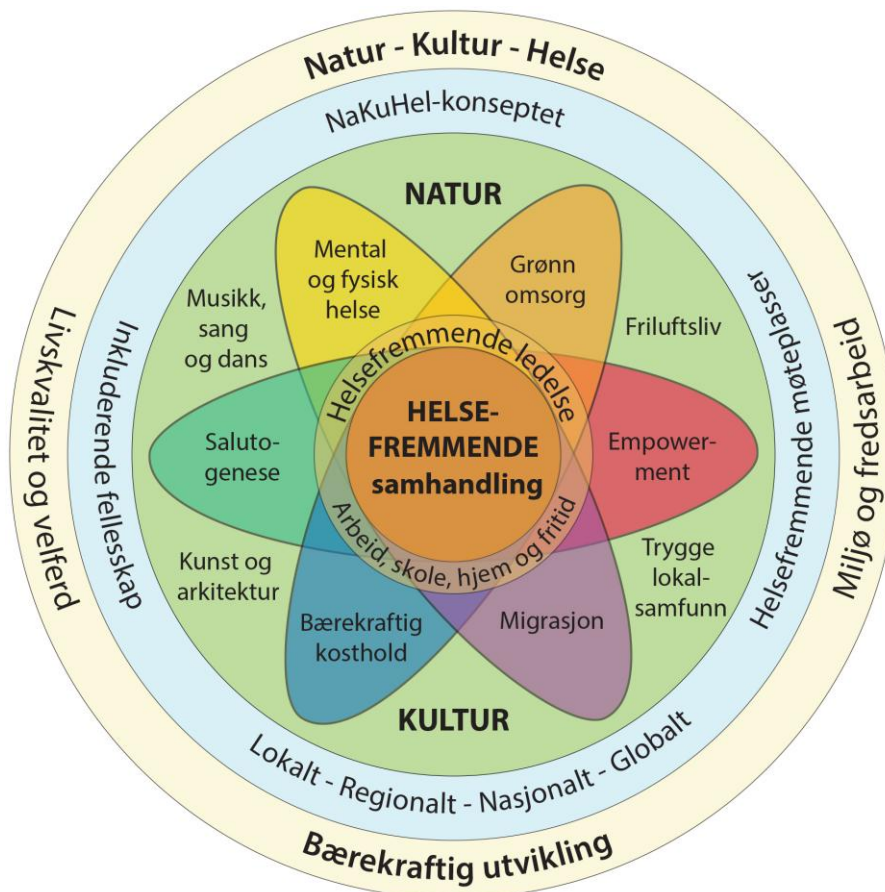
NAKUHEL Akademiet vil formidle kunnskap og aktivitetstilbud om helsefremmende natur- og kulturaktiviteter (NaKuHel) basert på forskning, praktisk erfaring, innovasjon, innsikt og visdom.

**Formålet med NaKuHel-konseptet er: å fremme helse, miljø, livskvalitet og velferd for alle.**

**NAKUHEL Akademiet er en ideell virksomhet** som tilbyr kunnskapsutvikling, helsefremmende aktiviteter og gode opplevelser for deltakere med interesse for samspillet NaturKulturHelse.

### Hva trenger verden i dag:

For å endre dagens utvikling er det behov for å stille kritiske spørsmål til etablerte system. Samtidig må vi utvikle nye bærekraftige organisasjoner og system som er menneskevennlig og som skaper fred, helsefremmende nærmiljø, livskvalitet og velferd for alle!



*NaKuHel står for helhetstenkning og kreativitet i samspillet NaturKulturHelse*

(Program justert tors. 12.3.2026 kl. 10:00)