

## TIMEPLAN fra 18/4- 30/6 2017

Velkommen til Pusterommet på Radiumhospitalet - et trenings- og aktivitetsrom for kreftpasienter

Ønsker du inspirasjon til å komme i gang med fysisk aktivitet?

På Pusterommet kan du få individuell treningsveiledning etter avtale, delta i gruppeaktiviteter og ha egen trening utenfor faste tilbud i timeplanen.

Tilbudet gjelder i den perioden du får kreftbehandling og inntil 6mnd etter avsluttet behandling.

<b>Mandag</b>	<b>Tirsdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>
<b>Åpent 08.30-13.00</b>	<b>Åpent 08.30-15.00</b>	<b>Åpent 08.30-15.00</b>	<b>Åpent 08.30-15.00</b>	<b>Åpent 08.30-14.00</b>
Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening
<b>10.00 - 11.15</b> Kondisjon/styrke og balanse Avspenning	<b>10.00 – 11.15</b> Sykkel/styrke Avspenning	<b>10.00 – 11.15</b> Prostata Lukket rehabiliterings - gruppe	<b>10.00 – 11.15</b> Sykkel/styrke Avspenning	<b>10.00 – 11.15</b> Prostata Lukket rehabiliterings - gruppe
<b>STENGT KL 11.30 – 12.00</b>				
<b>11.30 – 12.30</b> Mediyoga	<b>12.00 – 13.00</b> Sirkeltrening Styrke-kondisjon- utøying	<b>12.00 – 15.00</b> Egentrening	<b>12.00– 13.00</b> Mediyoga	<b>12.00 – 14.00</b> Egentrening
	Egentrening		Egentrening	

For å delta på tilbudene, må du ha henvisning fra lege.\*

\*Internhenvisninger i DIPS, til avdeling KSS, LMS ( seksjon læring og mestring ) evt henvisning fra fastlege.

Du finner oss i F bygget på Radiumhospitalet. For mer informasjon, kontakt Spesial fysioterapeut Liv Grethe Kjellsen eller Idrettspedagog Randi Bergersen.

Telefon 22 93 47 08 / 22 93 47 09

