

TIMEPLAN VÅREN 2018

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 egentrening utenfor faste tilbud i timeplanen.

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

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Åpent 08.30-13.00	Åpent 08.30-15.00	Åpent 08.30-15.00	Åpent 08.30-15.00	Åpent 08.30-14.00
Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening
10.00 - 11.15 Kondisjon/styrke og balanse Avspenning	10.00 - 11.15 Sykkel/styrke Avspenning	10.00 - 11.15 Prostata Rehab. gruppe	10.00 - 11.15 Sykkel/styrke Avspenning	10.00 - 11.15 Prostata Rehab. gruppe
STENGT KI 11.30 - 12.00				
12.00 - 13.00 Mediyoga	12.00 - 13.00 Sirkeltrening – styrke- balanse – kondisjon Utøyning	12.00 - 15.00 Egentrening	12.00- 13.00 Mediyoga	12.00- 14.00 Egentrening
	Egentrening		Egentrening	

Timeplanen gjelder fra 01.01.18 med forbehold om endringer.

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 08/22934709

