



# PUSTE ROMMET

## TIMEPLAN VÅREN 2017

Velkommen til Pusterommet Ullevål –  
et trenings- og aktivitetsrom for kreftpasienter

### Ønsker du:

Å få inspirasjon til å komme i gang med fysisk aktivitet? Å møte andre i samme situasjon?  
Her kan du få individuell treningsveiledning eller delta i gruppeaktiviteter. Det gjennomføres en  
kartleggingsamtale med alle ved oppstart.

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

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
08:30 – 10:00 Egentrening	08:30 – 12.00 Egentrening	08:30 – 10:00 Egentrening	08:30 – 10:00 Egentrening	08:30 – 10.00 Egentrening
10.00 -11.15 Utholdenhet og styrke med avspenning (Åpen gruppe)		10.00 – 11.15 Prostata- gruppe	10:00 – 11:15 Utholdenhet og styrke med avspenning (Åpen gruppe)	10.00-11.15 Sykkel og styrke med avspenning (Påmelding)
<b>12.00 – 12.30 Lunsj</b>				
12.00 – 13.30 Prostata- gruppe	12.30 – 13.45 Utholdenhet og styrke/sirkel- trening med avspenning (Påmelding)	12.30 – 15.00 Egentrening	12.30 – 13.30 Yoga (Åpen gruppe)	12:30 – 13.30 Egentrening
Pusterommet stengt fra 13.30	13.45 – 15.00 Egentrening		13.45 – 15.00 Egentrening	Pusterommet stengt fra 13.30

**Åpningstider: 08:30 – 15.00 (mandag og fredag stengt fra 13.30)**

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

Internhenvisning i DIPS, til avd KSS, LMS (Seksjon læring og mestring) evt henvisning fra fastlegen.

For mer informasjon: Spesialfysioterapeut Ingvild Amundsen, telefon 23 02 66 16

**Timeplanen gjelder fra 18. april og frem til 30. juni, med forbehold om endringer.**

På enkelte tidspunkt kreves det påmelding pga plassbegrensning.

**Velkommen! Du finner oss i 4. etasje på Kreftsenteret.**