

Undervisning Pusterommet vår 2020

Oppmøtested: Hjerteskolene – 4.etg, gammelt bygg

Dag: Fredager kl.12.30

Påmelding på kontoret, vel møtt 😊

Dato	Kl.slett	Tema	Underviser
10.01	12.00	Vaffelfredag Informasjon ang undervisning vår- 20	Lisa/Suzanne/Hanne
17.01	12.30	Mindfulness	Sosionom
24.01	12.30	Kreft – hva nå?	Sykepleier
31.01	12.30	Tanker og mestring	Sosionom
07.02	12.00 12.30	Vaffelfredag Trening og kreft	Lisa/Suzanne/Hanne Lisa/Suzanne
14.02	12.30	Motivasjon til fysisk aktivitet	Lisa/Suzanne
21.02	12.30	Bivirkninger ved kreftbehandling	Sykepleier
28.02	12.30	Seneffekter etter kreftbehandling	Lege
06.03	12.00	Vaffelfredag	Lisa/Suzanne/Hanne
13.03	12.30	Fatigue	Lege
20.03	12.30	Støtte til pasient og pårørende	Sykepleier
27.03	12.30	Kosthold og kreft	Ernæringsfysiolog
03.04	12.00 12.30	Vaffelfredag Barn og unge som pårørende	Lisa/Suzanne/Hanne Sykepleier
10.04		PÅSKE 	
17.04	12.30	Kreft og seksualitet Info om seksualtekniske hjelpemidler	Sykepleier og uroterapeut
24.04	12.30	Økonomi, arbeid og rettigheter	Sosionom

01.05		FRI 	
08.05	12.30	Brystkreft og behandling	Lege
15.05	12.00	Vaffelfredag	Lisa/Suzanne/Hanne
22.05	12.30	Prostatakraft og behandling	Lege
29.05	12.30	Info om ulike rehabiliteringstilbud	Sykepleier
05.06	12.30	Åpent tema	
12.06	12.00	Sommersamling	Lisa/Suzanne/Hanne



PUSTE
ROMMET

Vi fortsetter med «vaffelfredag» 1 gang i måneden.

Dette er et tilbud til alle brukere av Pusterommet, ikke bare de som deltar på undervisningen.

Det er ment som et uformelt, sosialt treff på kjøkkenet på Pusterommet. Noen ganger blir det også undervisning samme dag.

VELKOMMEN 😊