

# PUSTEROMMET

## Oslo universitetssykehus

### TIMEPLAN HØSTEN 2020

Velkommen til Pusterommet –  
et trenings- og aktivitetsrom for kreftpasienter

Ønsker du:

Å få inspirasjon til å komme i gang med fysisk aktivitet og trening? Å møte andre i samme situasjon?  
Her kan du få individuell treningsveiledning og delta i gruppetrening, tilpasset din dagsform. Det gjennomføres en kartleggingssamtale med alle ved oppstart. Tilbudet gjelder i perioden du får kreftbehandling og inntil 4 mnd. etter behandling.

For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege (via kreftavd. eller fastlege).

**Oppmøte til egentrening/grupper kun etter bekreftet påmelding på tlf 46 90 68 84 (mobil) eller 22 93 47 08.**

All trening foregår på Radiumhospitalet og innen gjeldende smittevernregler.

Mandag 09.00 – 12.00	Tirsdag 09.00 – 15.00	Onsdag 09.00 – 15.00	Torsdag 09.00 – 15.00	Fredag 09.00 – 12.00
09.00 – 11.00 <b>Egentrening</b> (kun etter påmelding)	09.00 – 11.00 <b>Egentrening</b> (kun etter påmelding)	09.00 – 11.00 <b>Egentrening</b> (kun etter påmelding)	09.00 – 11.00 <b>Egentrening</b> (kun etter påmelding)	09.00 – 11.00 <b>Egentrening</b> (kun etter påmelding)
11.00 – 12.00 <b>Utholdenhet og styrke</b> Livetrening på aktivmotkreft.no	11.00 - 12.00 <b>Mediyoga</b> Oppmøte på Pusterommet Radium, etter påmelding	11.00 – 12.00 <b>Kom i gang-gruppe</b> (antatt oppstart oktober, etter påmelding)	11.00 – 12.00 <b>Utholdenhet og styrke</b> Livetrening på aktivmotkreft.no	11.00 – 12.00 <b>Yoga</b> Oppmøte på Pusterommet Radium, etter påmelding
<b>Stengt for trening 12.00- 13.00</b>				
<b>Stengt fra kl. 12.00</b>	13.00 – 15.00 <b>Egentrening</b> (kun etter påmelding)	13.00 – 15.00 <b>Egentrening</b> (kun etter påmelding)	13.00 – 15.00 <b>Egentrening</b> (kun etter påmelding)	<b>Stengt fra kl. 12.00</b>

Ring oss dersom du har spørsmål: **46 90 68 84** eller **22 93 47 08**. Det kan bli endringer i timeplanen, se oppdatert timeplan: <https://aktivmotkreft.no/pusterommet/>

**Timeplanen gjelder fra og med 14. september 2020, livetreningen er i gang fra 17. august.**

**Velkommen til oss – du finner oss vis a vis inngangen til pasienthotellet ☺**