

PUSTEROMMET GJØVIK

TIMEPLAN VÅREN 2022

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
<p>08.00 – 12.30</p> <p>Pusterommet er stengt</p>		<p>09.00 – 09.30</p> <p>Styrke og balansetrening, LIVE - sending fra Pusterommet Gjøvik, sendes fra aktivmotkreft.no</p>	<p>08.00 – 11:00</p> <p>Egentrening/samtale, etter avtale</p>	
	<p>08.00 - 15.00</p> <p>Egentrening/samtale, etter avtale</p>		<p>11.00 – 11.45</p> <p>Pust, bevegelse og avspenning (oppmøte etter avtale)</p>	<p>Pusterommet er stengt hele dagen</p>
<p>12.30 - 15.00</p> <p>Egentrening/samtale, etter avtale</p>		<p>10.00 – 15.00</p> <p>Egentrening/samtale, etter avtale</p>	<p>12.30 – 15.00</p> <p>Egentrening/samtale, etter avtale</p>	

Her kan du få individuell treningsveiledning eller delta i gruppeaktiviteter. Det gjennomføres en kartleggingssamtale med alle ved oppstart. For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege (via kreftavdelingen eller fastlege).

Kontakt oss på telefon: 611 57 740 eller e-post: pusterommet@sykehuset-innlandet.no

På aktivmotkreft.no finner du også utvidet timeplan for de digitale tilbudene Pusterommet LIVE/Pusterommet Hjemme.

Følg oss gjerne på Facebook for oppdatert informasjon: *Pusterommet Gjøvik*.