

## HØST 2023

Her kan du få individuelt tilpasset oppfølging eller delta i gruppetrening, veiledet av fysioterapeut. Det gjennomføres en kartleggingsamtale med alle ved oppstart. For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra lege (via avdelingen du mottar oppfølging ved OUS).

**Tilbudet gjelder i perioden du får behandling og inntil 4 mnd etter behandling.**

### Pusterommet Radiumhospitalet

Mandag 09.00-12.00	Tirsdag 09.00-12.00	Onsdag 09.00-12.00	Torsdag 11.00-15.00	Fredag 09.00-12.00
Egentrening 9.00-12.00	Egentrening 9.00-12.00	Egentrening 9.00-12.00	Egentrening 9.00-12.00	Egentrening 9.00-12.00
	11.00-12.00 Kondisjon og styrke	11.00-11.45 Kom-i-gang sirkeltrening	11.00-12.00 Mediyoga	11.00-11.45 Kom-i-gang sirkeltrening
LUNSJ 12.15-13.00 stengt for trening				
STENGT	Egentrening 13.00-15.00	STENGT	Egentrening 13.00-15.00	STENGT

Planen gjelder fra 14. august. Kontakt oss på 22 93 47 08 (kontor) eller 46 90 68 84 (mobil). Send gjerne sms. Se oppdatert timeplan på <https://aktivmotkreft.no/pusterommet-live/>. På [aktivmotkreft.no](https://aktivmotkreft.no) finner du de digitale tilbudene Pusterommet LIVE/HJEMME.

Vår facebookside: Pusterommene Oslo universitetssykehus Ullevål og Radiumhospitalet

