

TIMEPLAN Ullevål høsten 2025

Velkommen til Pusterommet OUS – et treningstilbud for kreftpasienter

Her får du veiledet trening tilpasset din situasjon, individuelt eller i gruppe.

Det gjennomføres en kartleggingssamtale med alle ved oppstart.

For å delta på tilbudene må du ha henvisning fra din kreftavd. ved OUS, evt fastlege.

Tilbudet gjelder i perioden du får kreftbehandling og inntil 4 måneder etter behandling.

Timeplan Pusterommet Ullevål				
4. etasje i bygg 11 på Ullevål				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Egentrening 09.00 – 11.00	Egentrening 09.00 – 11.00	Onsdag stengt	Egentrening 09.00 – 11.00	Fredag stengt
11.00 – 12.10 Gruppe: Kondisjon og styrke med tøying og avspenning	11.00 – 12.00 Gruppe: Kom-i-gang Styrketrening i sirkel Oppvarming, tøying/avspenning		11.00 – 12.10 Gruppe: Kondisjon og styrke med tøying og avspenning	
STENGT (lunsj) 12.30 – 13.00				
Stengt etter 12.15.	Individuell veiledning etter avtale		Individuell veiledning etter avtale	

Timeplanen gjelder fra og med **mandag 11. august 2025**, men merk: **tirsdagsgruppen** fra **19. august**. Siste oppmøte til trening: **4. desember 2025**.

Kontaktinformasjon: mobil 94 79 81 04 (send gjerne kort sms) eller kontor 23 02 66 16.

VELKOMMEN TIL OSS! 😊

Til ansatte: **henvisning til Avd. KSS, Seksjon psykososial onk/LMS/Pusterom/Arbeidsrettet kreftrehab.**

Se oppdaterte timeplaner for Pusterommet Ullevål og for Pusterommet Radiumhospitalet på **aktivmotkreft.no**, der finner du også de digitale tilbudene for hjemmetrening: Pusterommet LIVE/HJEMME.