

TRENINGSTILBUD

Til personer med kreftdiagnose



Velkommen til «FRIMINUTT». Trening med fysioterapeut for personer med kreftdiagnose i 75 minutter en gang i uken.

Treningstilbudet inneholder oppvarming, kondisjon, styrketrening, lett tøying og avspenning. Alt er tilrettelagt for deg med kreftdiagnose etter modell fra Pusterommet ved Sykehuset Telemark, Skien.

«FRIMINUTTET» er et lavterskeltiltak der det fokuseres på det friske, nettopp en pause fra hverdagens sykdom og behandling. At nettopp DU skal trives her er et mål for oss.

Tilbudet har en egenandel på kr. 350,- for semesteret som betales kontant. Du trenger rekvisisjon fra fastlege eller spesialist for å delta.

Første trening blir onsdag 3. september klokken 13:00 - 14:15 i treningssalen i 1. etasje på Bamble Helsehus. Treningene vil være på onsdager samme tid videre til og med uke 49. Det er ingen trening i høstferien.

Ta med innesko, drikkeflaske og håndkle. Det er en fordel å ha på treningstøy eller lette, ledige klær. Der er ikke garderobe i lokalene. Første gangen må du ha med rekvisisjon fra legen og eventuelt annen viktig informasjon.

Ta kontakt med Virksomhet rehabilitering v/Grethe Oksholen telefon 481 65 038 for ytterligere informasjon og påmelding.

Velkommen!

