

Trening og aktiviteter 2020

Enhet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Behandlingsenhet Skien	Egentrening m/ instruktør 14.15 -15.15 Kveld: Svømming	Trening som behandling Gr 1: 09.45.- 10.45 Gr 2: 11.00-12.00 Kveld: Innebandy	 Kveld: Egentrening samt volleyball	Trening som behandling Gr 1: 10.00 -11.00 Gr 2: 13.00 -14.00 Kveld: Innebandy	Annehver fredag: Minitopptur 10.00 -14.00
Behandlingsenhet Borgestad	Tur 10.00 -12.30 Kveld: Svømming	 Kveld: Innebandy	Treningsveiledning 10.00 -11.00 på Borgestad Kveld: Volleyball		Annehver fredag: Minitopptur 10.00 -14.00
ROP enhet	Trening som behandling i Skien Gr 2:10.15-11.15 Gr 1:13.15-14.15 Kveld: Svømming	 Kveld:Egentrening/ innebandy	Trening som behandling i Skien Kl.10.15 -11.15 Kveld: Volleyball	 Kveld: Egentrening/ innebandy	
Familie			Tur 13.00 -15.00 Kveld: Svømming		
Gravide			Tur 13.00 -15.00 Kveld: Svømming	Bevegelsesgruppe 14.00 -15.00	

Andre aktiviteter:

- Fysisk kartlegging/testing av pasienter ved Behandlingsenheten Skien og ROP.
- Pasientundervisning til alle enheter ved behov, «Fysisk aktivitet og trening i rusbehandling» og «Kosthold/ernæring»
- Ettermiddag/kveldsaktiviteter som svømming, volleyball, innebandy og egentrening arrangeres i samarbeid med miljøpersonalet.
- Individuell treningsveiledning og/eller undersøkelse v/ fysioterapeut på forespørsel fra alle enhetene.
- Egentrening for pasienter på alle enhetene etter faste tider i treningsrom i Skien eller Borgestad.
- Periodevis tilbud om Yoga på enkelte enheter.