

Ugeskema REHPA uge 24, 10.-14. juni 2024

Mandag 10/6	Tirsdag 11/6		Onsdag 12/6		Torsdag 13/6		Fredag 14/6
	7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad
<p>9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal</p> <p>10.45-11.15 Velkomst og introduktion <i>v. forløbsleder Marianne Hansen</i> Træningssalen</p> <p>11.15-12.00 Walk and talk</p>	<p>8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen</p>		<p>8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen</p>		<p>8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen</p>		<p>8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen</p>
	<p>9.00-10.15 Koncentration og hukommelse <i>v. sygeplejerske Marianne Hansen</i> Træningssalen</p> <p>10.45-12.00 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Undervisningslokalet</p>	<p>9.00-10.15 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Undervisningslokalet</p> <p>10.45-12.00 Koncentration og hukommelse <i>v. sygeplejerske Marianne Hansen</i> Træningssalen</p>	<p>9.00-11.30 Kræft og psyke <i>v. psykolog Caroline Vad</i> Undervisningslokalet</p>	<p>Gå-grupper eller tid til refleksion</p> <p>10.45-12.00 Yoga <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen</p>	<p>9.00-10.30 <u>Valgfri session</u> Hvad med arbejdslivet? <i>v. socialrådgiver Eva Terkelsen</i> Træningssalen</p> <p>10.45-12.15 Intimitet og seksualitet <i>v. sexolog Linnea Fechner</i> Undervisningslokalet</p>	<p>9.00-10.30 Intimitet og seksualitet <i>v. sexolog Linnea Fechner</i> Undervisningslokalet</p> <p>10.45-12.15 <u>Valgfri session</u> Hvad med arbejdslivet? <i>v. socialrådgiver Eva Terkelsen</i> Træningssalen</p>	<p>9.00-10.00 Motivation og forandringsprocesser <i>v. forløbsleder Marianne Hansen</i> Træningssalen</p> <p>10.30-11.10 Min handleplan</p> <p>11.10-12.00 Snak om handleplaner i små grupper</p>
12.00 Frokost	12.00 Frokost		12.00 Frokost		12.15 Frokost		12.00 Frokost
<p>13.00-14.00 Fælles præsentation <i>v. forløbsleder Marianne Hansen</i> Træningssalen</p> <p>14.30-15.30 Søvnbesvær <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssalen</p> <p>17.30-17.45 Aftenværtinde SSA Diana byder velkommen 3. sal</p>	<p>13.00-14.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Mette Hermann</i> Ude</p> <p>14.00-14.30 Pause</p> <p>14.30-15.30 Åndedræt/afspænding og udspænding <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Træningssalen</p>	<p>13.00-14.00 Åndedræt/afspænding og udspænding <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Træningssalen</p> <p>14.00-14.30 Pause</p> <p>14.30-15.30 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Mette Hermann</i> Ude</p>	<p>13.00-14.15 Yoga <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen</p>	<p>13.00-15.30 Kræft og psyke <i>v. psykolog Caroline Vad</i> Undervisningslokalet</p>	<p>13.00-17.00 Afspændende massage og Individuelle samtaler</p>		<p>13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen</p> <p>13.15-13.55 Afslutning og på gensyn <i>v. forløbsleder Marianne Hansen</i> Træningssalen</p> <p>13.55 Afrejse</p>
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		
	<p>19.30-21.00 At være menneske <i>v. præst Karina Aallmann</i> Dagligstuen 3. sal</p>		<p>19.30-20.30 Musik og sang <i>v. Jesper og Britt</i> Træningssalen</p>				

REHPA

Videncenter for Rehabilitering og Palliation

Det med blå: Husk træningstøj!