


Ugeskema REHPA uge 33, 12.-16. august 2024

Mandag 12/8	Tirsdag 13/8		Onsdag 14/8		Torsdag 15/8		Fredag 16/8
	7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad
	8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen		8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen		8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen		8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal	9.00-10.15 Koncentration og hukommelse v. sygeplejerske Marianne Hansen Træningssalen	9.00-10.15 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske Dorthe Søsted Undervisningslokalet	9.00-11.30 Kræft og psyke v. psykolog Annie Undervisningslokalet	9.00-10.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen v. fysioterapeut Iben Stærk Ude	9.00-10.30 Valgfri session Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver Jan Tofte Træningssalen	9.00-10.30 Intimitet og seksualitet v. sexolog Undervisningslokalet	9.00-10.00 Motivation og forandringsprocesser v. forløbsleder Marianne Hansen Træningssalen
10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. forløbsleder Marianne Hansen Træningssalen	10.45-12.00 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske Dorthe Søsted Undervisningslokalet	10.45-12.00 Koncentration og hukommelse v. sygeplejerske Marianne Hansen Træningssalen		10.30-11.30 Åndedræt/afspænding og udspænding v. fysioterapeut Iben Stærk Træningssalen	10.45-12.15 Intimitet og seksualitet v. sexolog Undervisningslokalet	10.45-12.15 Valgfri session Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver Jan Tofte Træningssalen	10.30-11.10 Min handleplan
11.15-12.00 Walk and talk							11.10-12.00 Snak om handleplaner i små grupper
12.00 Frokost	12.00 Frokost		12.00 Frokost		12.15 Frokost		12.00 Frokost
13.00-14.00 Fælles præsentation v. forløbsleder Træningssalen	13.00-14.00 Gå-grupper eller tid til refleksion	13.00-14.15 Yoga v. yogalærer Camilla Claville Træningssalen	13.00-14.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen v. fysioterapeut Cathrine Mikkelsen Ude	13.00-15.30 Kræft og psyke v. psykolog Annie Undervisningslokalet	13.00-17.00 Afspændende massage og Individuelle samtaler		13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen
14.30-15.30 Søvnbesvær v. sygeplejerske Dorthe Søsted Træningssalen	14.00-14.30 Pause	14.15-14.45 Pause	14.30-15.30 Åndedræt/afspænding og udspænding v. fysioterapeut Cathrine Mikkelsen Træningssalen		13.15-13.55 Afslutning og på gensyn v. forløbsleder Marianne Træningssalen		
17.30-17.45 Aftenværtinde SSA Diana byder velkommen 3. sal	14.30-15.45 Yoga v. yogalærer Camilla Claville Træningssalen	14.45-15.45 Gå-grupper eller tid til refleksion					13.55 Afrejse
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		 REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation
	19.30-21.00 At være menneske v. præst Elisabeth Hammer Dagligstuen 3. sal		19.30-20.30 Musik og sang v. Jesper Buhl og Britt Krogh Træningssalen				

Det med blå: Husk træningstøj!