


## Ugeprogram REHPA uge 43, 21.-25 oktober 2024

Mandag 21/10	Tirsdag 22/10		Onsdag 23/10		Torsdag 24/10		Fredag 25/10
	7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal	8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen		8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen		8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen		8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen
10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. forløbsleder Dorthe Søsted Træningssalen	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 Marbæk Undervisningslokalet	Gå-grupper eller tid til refleksion	9.00-10.30 Valgfri session Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver Jan Tofte Træningssalen	9.00-10.30 Intimitet og seksualitet v. sexolog Linnea Fechner Undervisningslokalet	9.00-9.30 Motivation og forandringsprocesser v. forløbsleder Marianne Hansen Træningssalen
11.15-12.00 Walk and talk	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		10.45-12.00 Yoga v. yogalærer Cathrine Mikkelsen Træningssalen	10.45-12.15 Intimitet og seksualitet v. sexolog Linnea Fechner Undervisningslokalet	10.45-12.15 Valgfri session Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver Eva Terkelsen Træningssalen	9.30-10.15 Min handleplan  10.30-12.00 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 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen v. fysioterapeut Mette Hermann Ude	13.00-14.00 Åndedræt/afspænding og udspænding v. fysioterapeut Iben Stærk Træningssalen	13.00-14.15 Yoga v. yogalærer Cathrine Mikkelsen Træningssalen	13.00-15.30 Kræft og psyke v. psykolog Annie Marbæk Undervisningslokalet	13.00-17.00 Afspændende massage v. massører / Individuelle rehabiliteringssamtaler m. fagprofessionelle  (De præcise individuelle tider oplyses på forløb)		13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen  13.15-13.55 Afslutning og på gensyn v. forløbsleder Marianne Træningssalen
14.30-15.30 Søvnbesvær v. sygeplejerske Dorthe Søsted Træningssalen	14.00-14.30 Pause	14.00-14.30 Pause	Gå-grupper eller tid til refleksion				13.55 Afrejse
17.30-17.45 Aftenværtinde SSA Diana byder velkommen 3. sal	14.30-15.30 Åndedræt/afspænding og udspænding v. fysioterapeut Mette Hermann Træningssalen	14.30-15.30 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen v. fysioterapeut Iben Stærk Ude					 Videncenter for Rehabilitering og Palliation
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		
19.30-20.30 Musik og sang v. Jesper og Britt Træningssalen	19.30-21.00 At være menneske v. præst Karina Aallmann Dagligstuen 3. sal						

Det med blå: Husk træningstøj!