


Ugeskema REHPA uge 41 2024 – Kræftrelateret træthed og hverdagsliv

Mandag 7/10	Tirsdag 8/10	Onsdag 9/10		Torsdag 10/10		Fredag 11/10
<p>9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal</p> <p>10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. <i>forløbsleder Marianne Hansen</i> Træningssalen</p> <p>11.15-12.00 Fælles præsentation v. <i>forløbsleder Marianne Hansen</i> Træningssalen</p>	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
	<p>9.00-12.00 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. <i>sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssalen</p>	<p>9.00-10.15 Koncentration og hukommelse v. <i>sygeplejerske Marianne Hansen</i> Undervisnings-lokalet</p>	<p>9.00-10.15 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen v. <i>fysioterapeut Tommy Andersen</i> Ude</p>	<p>9.00-11.30 Træthed, kræft og psyke v. <i>psykolog Annie H. Marbæk</i> Undervisnings-lokalet</p>	<p>9.30-12.00 Kreativitet og skabende aktiviteter v. <i>læge og billedkunstner Lærke Egebjerg</i> Træningssalen</p>	<p>09.00-9.30 Værdier og forandringsprocesser v. <i>sygeplejerske Marianne Hansen</i> Træningssalen</p> <p>9.30-10.15 Min handleplan</p> <p>10.15-11.45 Snak om handleplaner i små grupper</p>
12.00-12.30 Frokost	12.00-12.30 Frokost	12.00-12.30 Frokost		12.00-12.30 Frokost		11.45-12.15 Frokost
12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur	12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur		12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur		12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur	
<p>13.00-15.00 Værdier i livet v. <i>psykolog Annie H. Marbæk</i> Træningssalen</p> <p style="background-color: #d9ead3;">Valgfri gåtur på egen hånd</p> <p>17.30-18.00 Aftenværtinde SSA Diana byder velkommen Dagligstuen 3. sal</p>	<p>13.00-14.15 Krop og bevægelse – aktiv i naturen v. <i>fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude</p>	<p>13.00-14.15 Yoga og mindfulness v. <i>yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen</p>	<p>13.00-17.00 Individuelle samtaler og massage</p>	<p>13.00-15.30 Kreativitet og skabende aktiviteter v. <i>læge og billedkunstner Lærke Egebjerg</i> Træningssalen</p>	<p>13.00-15.30 Træthed, kræft og psyke v. <i>psykolog Annie H. Marbæk</i> Undervisnings-lokalet</p>	<p>12.15-12.30 Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen</p>
	<p>14.45-16.00 Yoga og mindfulness v. <i>yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen</p>	<p>14.45-16.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen v. <i>fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude</p>				<p>12.30-14.00 Fokusgruppeinterview v. <i>forskere</i></p> <p>14.00-14.30 Afslutning og på gensyn – virtuel opfølgning v. <i>forløbsleder Marianne Hansen</i> Træningssalen</p> <p>14.35 Afrejse</p>
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		 Videncenter for Rehabilitering og Palliation
19.30-20.30 Musik og sang v. <i>Britt og Jesper</i> Træningssalen						

Det med blå: Husk træningstøj!