


Ugeprogram REHPA uge 45 2024 – Kræftrelateret træthed og hverdagsliv

Mandag 4/11	Tirsdag 5/11	Onsdag 6/11	Torsdag 7/11	Fredag 8/11
<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 Fælles præsentation <i>v. 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? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssalen</p>	<p>9.00-10.15 Koncentration og hukommelse <i>v. sygeplejerske Marianne Hansen</i> Undervisningslokalet</p> <p>10.45-12.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude</p>	<p>9.00-10.15 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude</p> <p>10.45-12.00 Koncentration og hukommelse <i>v. sygeplejerske Marianne Hansen</i> Undervisningslokalet</p>	<p>9.00-11.30 Træthed, kræft og psyke <i>v. psykolog Annie Marbæk</i> Undervisningslokalet</p> <p>9.30-12.00 Kreativitet og skabende aktiviteter <i>v. læge og billedkunstner Lærke Egebjerg</i> Træningssalen</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	12.15-12.30 Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen
<p>13.00-15.00 Værdier i livet <i>v. psykolog Annie 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 <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude</p> <p>14.45-16.00 Yoga og mindfulness <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen</p>	<p>13.00-14.15 Yoga og mindfulness <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen</p> <p>14.45-16.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude</p>	<p>13.00-17.00 Individuelle samtaler og massage</p> <p>13.00-15.30 Kreativitet og skabende aktiviteter <i>v. læge og billedkunstner Lærke Egebjerg</i> Træningssalen</p>	<p>13.00-15.30 Træthed, kræft og psyke <i>v. psykolog Annie Marbæk</i> Undervisningslokalet</p> <p>13.45-14.15 Afslutning og på gensyn – virtuel opfølgning <i>v. forløbsleder Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen</p> <p>14.20 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 <i>v. Britt og Jesper</i> Træningssalen				

Det med blå: Husk træningstøj!