


Ugeprogram REHPA uge 2, 6.-10. januar 2025

Mandag 6/1	Tirsdag 7/1		Onsdag 8/1		Torsdag 9/1		Fredag 10/1
<p>9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal</p> <p>10.45-11.15 Velkomst og intro til program <i>v. forløbsleder Jane Larsen</i></p> <p>Præsentation af projekt "Håb og handlekraft" <i>v. ph.d studerende Maria Mieskiewicz Larsen</i> Træningssalen</p> <p>11.15-12.00 Walk and talk</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
	9.00-10.15 Koncentration og hukommelse <i>v. sygeplejerske Marianne Hansen</i> Træningssalen	9.00-10.15 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Undervisningslokalet	9.00-11.30 Kræft og psyke <i>v. psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokalet	9.00-10.30 <u>Indv. samtale 1</u> "Håb og handlekraft" <i>v. Maria Mieskiewicz Larsen</i>	9.00-10.30 <u>Valgfri session</u> Hvad med arbejdslivet? <i>v. socialrådgiver Eva Terkelsen</i> Træningssalen	9.00-10.30 Intimitet og seksualitet <i>v. sexolog Linnea Fechner</i> Undervisningslokalet	9.00-9.30 Motivation og forandringsprocesser <i>v. sygeplejerske Marianne Hansen</i> Træningssalen
	10.45-12.00 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Undervisningslokalet	10.45-12.00 Koncentration og hukommelse <i>v. sygeplejerske Marianne Hansen</i> Træningssalen		10.45-12.00 Yoga <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen	10.45-12.15 Intimitet og seksualitet <i>v. sexolog Linnea Fechner</i> Undervisningslokalet	10.45-12.15 <u>Valgfri session</u> Hvad med arbejdslivet? <i>v. socialrådgiver Eva Terkelsen</i> Træningssalen	
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 Træningssalen</i></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>	13.00-14.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude	13.00-14.00 Åndedræt/afspænding og udspænding <i>v. fysioterapeut Tommy Andersen</i> Træningssalen	13.00-14.15 Yoga <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen	13.00-15.30 Kræft og psyke <i>v. psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokalet	13.00-17.00 Afspændende massage <i>v. massører (Mette, Lene, Pia, Julie)</i> / Individuelle rehabiliteringssamtaler <i>m. fagprofessionelle</i> <i>Se særskilt tidsplan</i>		13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen
	14.00-14.30 Pause	14.00-14.30 Pause	15:00-16.30 <u>Indv. samtale 2</u> "Håb og handlekraft" <i>v. Maria Mieskiewicz Larsen</i>		13:00-14:30 <u>Indv. samtale 4</u> "Håb og handlekraft" <i>v. Maria Mieskiewicz Larsen</i>	13.15-13.55 Afslutning og på gensyn <i>v. forløbsleder Jane Larsen</i> Træningssalen	
	14.30-15.30 Åndedræt/afspænding og udspænding <i>v. fysioterapeut Tommy Andersen</i> Træningssalen	14.30-15.30 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude	Gå-grupper eller tid til refleksion		15:30-17:00 <u>Indv. samtale 5</u> "Håb og handlekraft" <i>v. Maria Mieskiewicz Larsen</i>	13.55 Afrejse	
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		 REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation
	19.00-20.30 At være menneske <i>v. sygehuspræst Elisabeth Hamner</i> Dagligstuen 3. sal		19.30-20.30 Musik og sang <i>v. Jesper og Britt</i> Træningssalen				

Det med blå: Husk træningstøj!