

## Ugeskema REHPA uge 13 2025, Kræftrelateret træthed og hverdagsliv

Mandag 24/3	Tirsdag 25/3	Onsdag 26/3	Torsdag 27/3	Fredag 28/3
<p>9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering <b>3. sal</b></p> <p>10.45-11.15 Velkomst og introduktion <i>v. forløbsleder Anne Egelund</i> <b>Træningssalen</b></p> <p>11.15-12.00 Fælles præsentation <i>v. forløbsleder Anne Egelund</i> <b>Træningssalen</b></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 <b>Træningssalen</b>	8.45-9.00 Morgensamling <b>Træningssalen</b>	8.45-9.00 Morgensamling <b>Træningssalen</b>	8.45-9.00 Morgensamling <b>Morgensamling</b>
	<p>9.00-12.00 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> <b>Træningssalen</b></p>	<p>9.00-11.30 Træthed, kræft og psyke <i>v. psykolog Christina Andersen</i> <b>Undervisnings-lokalet</b></p>	<p>9.30-12.00 Kreativitet og skabende aktiviteter <i>v. læge og billedkunstner Lærke Egeffjord</i> <b>Træningssalen</b></p>	<p>9.00-10.15 Koncentration og hukommelse <i>v. sygeplejerske Marianne Hansen</i> <b>Undervisnings-lokalet</b></p> <p>9.30-10.30 <b>Krop og Bevægelse – aktiv i naturen</b> <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> <b>Ude</b></p> <p>10.45-11.45 <b>Krop og Bevægelse – aktiv i naturen</b> <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> <b>Ude</b></p> <p>10.45-12.00 Koncentration og hukommelse <i>v. sygeplejerske Marianne Hansen</i> <b>Undervisnings-lokalet</b></p>
12.00-12.30 Frokost	12.00-12.30 Frokost	12.00-12.30 Frokost	12.00-12.30 Frokost	12.00-12.30 Frokost
<b>12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur</b>	<b>12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur</b>	<b>12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur</b>	<b>12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur</b>	<b>12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur</b>
<p>13.00-14.30 Værdier i livet <i>v. psykolog Christina Andersen</i> <b>Undervisnings-lokalet</b></p>	<p>13.00-14.15 <b>Krop og bevægelse – aktiv i naturen</b> <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> <b>Ude</b></p>	<p>13.00-14.15 <b>Yoga og mindfulness</b> <i>v. yogalærer Helle Olsen</i> <b>Træningssalen</b></p>	<p>13.00-17.00 Individuelle samtaler og massage  <b>Pause/valgfri gåtur</b></p>	<p>13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen</p>
<p>15.00-16.00 Walk and talk i grupper <b>Ude</b></p>	<p>14.45-16.15 Værdier i livet <i>v. psykolog Christina Andersen</i> <b>Undervisnings-lokalet</b></p>	<p>14.45-16.00 <b>Yoga og mindfulness</b> <i>v. yogalærer Helle Olsen</i> <b>Træningssalen</b></p>		<p>13.15-13.50 Afslutning og på gensyn – virtuel opfølgning <i>v. forløbsleder Anne Egelund</i> <b>Træningssalen</b></p>
<p>17.30-18.00 Aftenværtinde SSA Diana byder velkommen <b>Dagligstuen 3. sal</b></p>	<p>14.45-16.00 <b>Yoga og mindfulness</b> <i>v. yogalærer Helle Olsen</i> <b>Træningssalen</b></p>	<p>14.45-16.00 <b>Krop og bevægelse – aktiv i naturen</b> <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> <b>Ude</b></p>		<p>13.55 Afrejse</p>
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad
19.00-20.00 Musik og sang <i>v. Britt og Jesper</i> <b>Træningssalen</b>				

REHPA

Videncenter for Rehabilitering og Palliation

Det med blå: Husk træningstøj!