

## Program REHPA uge 18, 28/4-2/5 2025

| Mandag 28/4  | Tirsdag 29/4   |   | Onsdag 30/4  |   | Torsdag 1/5  |   | Fredag 2/5   |
|--|--|---|--|---|--|---|--|
|  | 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<br>Træningssalen   |   | 8.45-9.00 Morgensamling<br>Træningssalen   |   | 8.45-9.00 Morgensamling<br>Træningssalen   |   | 8.45-9.00 Morgensamling<br>Træningssalen   |
| 9.45-10.15<br>Ankomst til REHPA<br>og indkvartering<br><b>3. sal</b>                                   | 9.00-10.15<br>Koncentration og<br>hukommelse<br><i>v. sygeplejerske<br/>Marianne Hansen</i><br>Træningssalen                               | 9.00-10.15<br>Træthed – hvordan<br>forvalter jeg min<br>energi?<br><i>v. sygeplejerske<br/>Dorthe Søsted</i><br>Undervisnings-<br>lokalet | 9.00-11.30<br>Kræft og psyke<br><i>v. psykolog<br/>Christina<br/>Andersen</i><br>Undervisnings-<br>lokalet | 9.00-10.00<br>Interviews vedr.<br>spørgeskema   | 9.00-10.30<br><u>Valgfri session</u><br>Hvad med<br>arbejdslivet?<br><i>v. socialrådgiver<br/>Eva Terkelsen</i><br>Træningssalen | 9.00-10.30<br>Intimitet og<br>seksualitet<br><i>v. sexolog<br/>Rikke Thor</i><br>Undervisningslokalet                             | 09.00-10.00<br>Motivation og<br>forandringsprocesser<br><i>v. sygeplejerske<br/>Dorthe Søsted</i><br>Træningssalen |
| 10.45-11.15<br>Velkomst og introduktion<br><i>v. forløbsleder<br/>Marianne Hansen</i><br>Træningssalen | 10.45-12.00<br>Træthed – hvordan<br>forvalter jeg min<br>energi?<br><i>v. sygeplejerske<br/>Dorthe Søsted</i><br>Undervisnings-<br>lokalet | 10.45-12.00<br>Koncentration og<br>hukommelse<br><i>v. sygeplejerske<br/>Marianne Hansen</i><br>Træningssalen                             |  | 10.45-12.00<br>Yoga & mindfulness<br><i>v. yogalærer<br/>Camilla Claville</i><br>Træningssalen          | 10.45-12.15<br>Intimitet og<br>seksualitet<br><i>v. sexolog<br/>Rikke Thor</i><br>Undervisningslokalet                           | 10.45-12.15<br><u>Valgfri session</u><br>Hvad med<br>arbejdslivet?<br><i>v. socialrådgiver<br/>Eva Terkelsen</i><br>Træningssalen |  |
| 11.15-12.00<br>Walk and talk   |  |   |  |   |  | 11.10-12.00<br>Snak om handleplaner<br>i små grupper  |  |
| 12.00 Frokost  | 12.00 Frokost  |   | 12.00 Frokost  |   | 12.15 Frokost  |   | 12.00 Frokost  |
| 13.00-14.00<br>Fælles præsentation<br>Træningssalen  | 13.00-14.00<br>Krop og Bevægelse<br>– aktiv i naturen<br>Ude<br><i>v. fysioterapeut<br/>Iben Stærk</i>                                     | 13.00-14.00<br>Åndedræt/<br>afspænding og<br>udspænding<br>Træningssalen<br><i>v. fysioterapeut<br/>Tommy Andersen</i>                    | 13.00-14.15<br>Yoga &<br>mindfulness<br><i>v. yogalærer<br/>Camilla Claville</i><br>Træningssalen          | 13.00-15.30<br>Kræft og psyke<br><i>v. psykolog<br/>Christina Andersen</i><br>Undervisnings-<br>lokalet | 13.00-17.00<br>Massage<br>og<br>Individuelle samtaler  |   | 13.00-13.15<br>Check ud fra værelser<br>Bagagen stilles i<br>aktivitetsrummet i<br>stueetagen                      |
| 14.30-15.30<br>Søvnbesvær<br><i>v. sygeplejerske<br/>Dorthe Søsted</i><br>Træningssalen                | 14.00-14.30<br>Pause   | 14.00-14.30<br>Pause  | 14.30-15.30<br>Interview vedr.<br>spørgeskema  |   |  |   | 13.15-13.50<br>Afslutning og på gensyn<br><i>v. forløbsleder<br/>Marianne Hansen</i><br>Træningssalen              |
| 17.30-18.00<br>Aftenværtinde SSA Diana<br>byder velkommen<br><b>3. sal</b>                             | 14.30-15.30<br>Åndedræt/<br>afspænding og<br>udspænding<br>Træningssalen<br><i>v. fysioterapeut<br/>Tommy Andersen</i>                     | 14.30-15.30<br>Krop og Bevægelse<br>– aktiv i naturen<br>Ude<br><i>v. fysioterapeut<br/>Iben Stærk</i>                                    | 15.30-16.00<br>Gå grupper  |   |  | 13.55 Afrejse<br><b>REHPA</b><br>Videncenter for<br>Rehabilitering og Palliation  |  |
| 18.00 Aftensmad  | 18.00 Aftensmad  |   | 18.00 Aftensmad  |   | 18.00 Aftensmad  |   |  |
|  | 19.00-20.30<br>At være menneske <i>v. Karina Aallmann</i><br>Dagligstuen 3. sal  |   | 19.30-20.30<br>Musik og sang <i>v. Britt og Jesper</i><br>Træningssalen                                    |   |  |   |  |

Det med blå skrift: Husk træningstøj!