

Ugeskema uge 16 – Myelomatose – 16.-20. april 2018

Mandag 16/4	Tirsdag 17/4		Onsdag 18/4		Torsdag 19/4		Fredag 20/4
	7.30-8.15 Morgenmad						
	8.45-9.00 Morgensamling						
<p>09.45-10.15 Ankomst og indkvartering</p> <p>10.30 Gå fra 3. sal</p> <p>10.45-12.00 Velkommen, praktiske oplysninger, spørgeskemaer og præsentation af program</p>	<p>9.00-11.30 Om myelomatose <i>Lene og Dorthe</i> Møderum 1</p>	<p>9.00-12.00 Test og intro til fysisk aktivitet <i>Susan, Rikke F.L., Vicky, Jens-Jakob, Peter Martin</i> Træningssalen</p>	<p>9.00-11.30 Psykiske reaktioner <i>Birgitte</i> Grupperum med sofa</p>	<p>9.00-10.15 Krop og bevægelse Træningssalen</p> <p>10.45-12.00 Mindfulness <i>Susan</i></p>	<p>9.00-10.30 Træning efter dagbog <i>Susan, Eva, Jens-Jakob, Rikke F.L.</i> Træningssalen</p> <p>10.45-12.15 intimitet, krop og parforhold/ singleliv <i>Rikke T.</i> Grupperum med sofa</p>	<p>9.00-10.30 intimitet, krop og parforhold/ singleliv <i>Rikke T.</i> Grupperum med sofa</p> <p>10.45-12.15 Træning efter dagbog <i>Susan, Eva, Jens-Jakob, Rikke F.L.</i> Træningssalen</p>	<p>9.00-10.30 Mad og måltider <i>Marianne</i> Møderum 1</p> <p>10.45-11.30 Motivation, forandring og fremtidsplaner Jan</p> <p>11.30-12.00 Individuelt arbejde</p>
Frokost							
<p>13.00 Walk and talk 3+3</p> <p>13.30-14.30 Præsentationsrunde</p> <p>15.00 Myelomatose spørgeskemaer</p> <p>15.30 Fælles gåtur</p>	<p>13.00-15.30 Om myelomatose <i>Lene og Dorthe</i> Møderum 1</p>	<p>13.00-16.00 Test og intro til fysisk aktivitet Træningssalen</p>	<p>13.30-16.00 Psykiske reaktioner <i>Birgitte</i> Grupperum med sofa</p>	<p>13.00-14.15 Krop og bevægelse Træningssalen</p> <p>14.45-16.00 Mindfulness <i>Susan</i></p>	<p>13.30-15.15 Mad og måltider Møderum 1 <i>Marianne</i></p> <p>15.30-17.45 Massage, samtaler</p>	<p>13.00-15.15 Massage, samtaler</p> <p>15.45-17.30 Mad og måltider Møderum 1 <i>Marianne</i></p>	<p>12.45-13.00 Værelser ryddes. Kufferter i lille træningssal.</p> <p>13.15-14.15 Snak om fremtidsplaner i mindre grupper</p> <p>14.30-15.00 Farvel</p> <p>15.00 Afrejse</p>
Middag							
<p>19.30-20.30 Koncert med en krølle</p>	<p>19.45-21.00 Samtalegruppe om eksistens v. præst <i>Mette Grymer</i></p>						