

## Ugeskema REHPA-hold uge 22 2018

Mandag 28/5	Tirsdag 29/5		Onsdag 30/5	Torsdag 31/5		Fredag 1/6	
7.45-8.15 Morgenmad							
8.45 Morgensamling Undervisningslokale							
<p>9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering <b>3. sal</b></p> <p>10.45-11.15 Velkommen, praktiske oplysninger og præsentation af program <i>v. forløbsleder</i> Undervisningslokale</p> <p>11.15-12.00 Walk and talk</p>	<p>9.00-12.00 Jeg er træt, jeg kan ikke sove, jeg glemmer; hvad gør jeg? <i>Oplæg om senfølger v. Dorthe</i> Grupperum med sofa</p>	<p>9.00-12.00 Hvordan er min form? Og hvordan gør jeg noget ved den? <i>Test og introduktion v. testholdet</i> Træningssal</p>	<p>9.00-11.30 Kræft og psykiske reaktioner <i>Ved Birgitte</i> Grupperum med sofa</p>	<p>9.00-10.30 Mindfulness <i>Susan</i> Træningssalen</p> <p>11.00-12.00 Udeaktivitet <i>Rikke</i></p>	<p>9.00-10.15 Lær at bruge træningsdagbogen <i>Ved fysioterapeuterne</i> Træningssalen</p> <p>10.45-12.15 Valgfri Workshop: - Hvordan med arbejdslivet? <i>v. Jan, i Undervisningslokale</i> <i>eller</i> - Seksualitet og hverdagsliv? <i>v. sexolog</i> Grupperum med sofa</p>	<p>9.00-10.30 Valgfri Workshop: - Hvordan med arbejdslivet? <i>v. Jan, i Undervisningslokale</i> <i>eller</i> - Seksualitet og hverdagsliv? <i>v. sexolog</i> Grupperum med sofa</p> <p>11.00-12.15 Lær at bruge træningsdagbogen <i>Ved fysioterapeuterne</i> Træningssalen</p>	<p>9.00-10.30 Mad og måltider <i>Marianne</i> Undervisningslokale</p> <p>10.45-11.30 Motivation, forandring og fremtidsplaner <i>Jan</i> Undervisningslokale</p> <p>11.30-12.00 Individuelt arbejde</p>
12.00 Frokost i spisesalen på 3. sal							
<p>13.15-14.15 Præsentationsrunde Træningssalen</p> <p>14.30-15.00 Fælles aktivitet Træningssalen</p> <p>15.00-15.30 Aftenværtinde præsentation og rundvisning <i>ved Susanne, 3. sal</i></p>	<p>13.00-16.00 Hvordan er min form? Og hvordan gør jeg noget ved den? <i>Test og introduktion ved testholdet</i> Træningssalen</p>	<p>13.00-16.00 Jeg er træt, jeg kan ikke sove, jeg glemmer; hvad gør jeg? <i>Oplæg om senfølger ved Dorthe</i> Grupperum med sofa</p>	<p>13.00-14.30 Mindfulness <i>Susan</i> Træningssalen</p> <p>15.00-16.00 Udeaktivitet <i>Rikke</i></p>	<p>13.00-15.30 Kræft og psykiske reaktioner <i>Ved Birgitte</i> Grupperum med sofa</p>	<p>13.00-17.00 Massage og Individuelle samtaler</p>		<p>12.45-13.00 Check ud fra værelser</p> <p>13.15-14.15 Snak om fremtidsplaner i mindre grupper</p> <p>14.30-15.00 Farvel Træningssalen</p> <p>15.00 Afrejse</p>
18.00 Middag i spisesalen på 3. sal							
<p>19.45-21.00 Stomp, musik og sang <i>Ved Mads Haagen</i> Træningssalen</p>	<p>19.45-21.00 Oplæg om eksistens <i>Ved Mette Grymer</i> 3. sal</p>		<p>20.00 Gåtur/spilleaften/filmaften</p>				