

Ugeskema REHPA uge 13, 2023 – individuelt skema udleveres ved ankomst

Mandag 27/3	Tirsdag 28/3		Onsdag 29/3		Torsdag 30/3		Fredag 31/3		
	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		
<p>9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal</p> <p>10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. forløbsleder Cathrine Mikkelsen Træningssalen</p> <p>11.15-12.00 Walk and talk</p>	<p>9.00-10.15 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske Dorthe Søsted Træningssalen</p>	<p>9.00-10.30 Mad og måltider v. diætist Karina Bengtsson Undervisningslokalet</p>	<p>9.00-11.30 Kræft og psyke v. psykolog Annie Marbæk Undervisningslokalet</p>	<p>9.00-10.15 Koncentration og hukommelse v. ergoterapeut Sandra Dupont Træningssalen</p>	<p>9.00-10.30 Individuelle samtaler</p>	<p>9.00-10.30 Intimitet og seksualitet v. sexolog Anne Marie Jessen Undervisningslokalet</p>	<p>09.00-10.00 Motivation og forandringsprocesser v. ergoterapeut Sandra Dupont Træningssalen</p> <p>10.30-11.10 Min handleplan</p> <p>11.10-12.00 Snak om handleplaner i små grupper</p>		
	<p>10.45-12.15 Mad og måltider v. diætist Karina Bengtsson Undervisningslokalet</p>	<p>10.45-12.00 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske Dorthe Søsted Træningssalen</p>		<p>10.30-12.00 Valgfri session Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver Jan Tofte Træningssalen</p>	<p>10.45-12.15 Intimitet og seksualitet v. sexolog Anne Marie Jessen Undervisningslokalet</p>	<p>10.45-12.00 Yoga v. yogalærer Cathrine Mikkelsen Træningssalen</p>			
	12.15 Frokost			12.00 Frokost		12-13 Frokost		12.00 Frokost	
<p>13.00-14.00 Fælles præsentation v. forløbsleder Cathrine Mikkelsen Træningssalen</p> <p>14.30-15.30 Søvnbesvær v. sygeplejerske Dorthe Søsted Træningssalen</p> <p>17.45-18.00 Aftenværtinde Diana byder velkommen 3. sal</p>	<p>13.30-14.30 'Gå dig glad – aktiv i naturen' Ude</p>	<p>13.30-14.15 Åndedræt/afspænding og udspænding Træningssalen</p>	<p>13.00-14.30 Valgfri session Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver Jan Tofte Træningssalen</p> <p>14.45-16.00 Koncentration og hukommelse v. ergoterapeut Sandra Dupont Træningssalen</p>	<p>13.00-15.30 Kræft og psyke v. psykolog Annie Marbæk Undervisningslokalet</p>	<p>13.00-14.15 Yoga v. yogalærer Cathrine Mikkelsen Træningssalen</p>	<p>13.00-17.00 Massage og Individuelle samtaler</p>	<p>13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i aktivitetsrummet i stueetagen</p> <p>13.15-14.00 Afslutning og på gensyn v. forløbsleder Sandra Dupont Træningssalen</p> <p>14.00 Afrejse</p>		
	<p>14.30-14.45 Pause</p>	<p>14.30-14.45 Pause</p>						<p>14.45-15.30 Åndedræt/afspænding og udspænding v. fysioterapeut Rikke Martens Træningssalen</p>	<p>14.45-15.30 'Gå dig glad – aktiv i naturen' v. fysioterapeut Tommy Andersen Ude</p>
	18.00 Aftensmad							18.00 Aftensmad	
<p>19.30-20.30 Musik og sang v. Britt og Jesper Træningssalen</p>	19.30-21.00 At være menneske v. præst Hanne Hansen Dagligstuen 3. sal		20.00 Gåtur/spilleaften						