

Ugeskema REHPA 2023 uge 41 2023

Mandag 9/10	Tirsdag 10/10		Onsdag 11/10		Torsdag 12/10		Fredag 13/10
	7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal 10.45-11.15 Velkomst og introduktion <i>v. forløbsleder Anne Egelund</i> Træningssalen 11.15-12.00 Walk and talk	8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen		8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen		8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen		8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen
	9.00-10.15 Koncentration og hukommelse <i>v. sygeplejerske Anne Egelund</i> Træningssalen	9.00-10.30 <u>Valgfri session</u> Mad og måltider mod vægttab <i>v. diætist Karina Frederiksen</i> Undervisningslokalet	9.00-11.30 Kræft og psyke <i>v. psykolog Caroline Pedersen</i> Undervisningslokalet	9.00-10.15 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssalen	9.00-10.30 <u>Valgfri session</u> Hvad med arbejdslivet? <i>v. socialrådgiver Jan Tofte</i> Træningssalen	9.00-10.30 Intimitet og seksualitet <i>v. sexolog Linnea Fechner</i> Undervisningslokalet	09.00-10.00 Motivation og forandringsprocesser <i>v. socialrådgiver Kristina Hansen</i> Træningssalen
	10.45-12.15 <u>Valgfri session</u> Mad og måltider mod vægtøgning <i>v. diætist Karina Frederiksen</i> Undervisningslokalet	10.45-12.00 Koncentration og hukommelse <i>v. sygeplejerske Anne Egelund</i> Træningssalen		10.45-12.00 Yoga <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen	10.45-12.15 Intimitet og seksualitet <i>v. sexolog Linnea Fechner</i> Undervisningslokalet	10.45-12.15 <u>Valgfri session</u> Hvad med arbejdslivet? <i>v. socialrådgiver Jan Tofte</i> Træningssalen	10.30-11.10 Min handleplan 11.10-12.00 Snak om handleplaner i små grupper
12.00 Frokost	12.15 Frokost		12.00 Frokost		12.15 Frokost		12.00 Frokost
13.00-14.00 Fælles præsentation <i>v. forløbsleder Anne Egelund</i> Træningssalen 14.30-15.30 Søvnbesvær <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssalen 17.45-18.00 Aftenværtinde SSA Diana byder velkommen 3. sal	13.30-14.30 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen Ude	13.30-14.15 Åndedræt/afspænding og udspænding Træningssalen	13.00-14.15 Yoga <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen	13.00-15.30 Kræft og psyke <i>v. psykolog Caroline Pedersen</i> Undervisningslokalet	13.00-17.00 Massage og Individuelle samtaler Valgfrit Gåtur på egen hånd		13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i aktivitetsrummet i stueetagen 13.15-14.00 Afslutning og på gensyn <i>v. forløbsleder Anne Egelund</i> Træningssalen 14.00 Afrejse
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		
	19.30-21.00 At være menneske <i>v. præst Hanne Hansen</i> Dagligstuen 3. sal		19.30-20.30 Musik og sang <i>v. Britt og Jesper</i> Træningssalen				

REHPA

Videncenter for
Rehabilitering og Palliation

Det med blå: husk træningstøj!