


## Ugeskema REHPA uge 43 2023

Mandag 23/10	Tirsdag 24/10		Onsdag 25/10		Torsdag 26/10		Fredag 27/10	
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering <b>3. sal</b>  10.30 Går fra 3. sal  10.45-11.15 Velkomst og introduktion <i>v. forløbsleder Dorthe Søsted</i> <b>Træningssalen</b>  11.15-12.00 Walk and talk	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 <b>Træningssalen</b>		8.45-9.00 Morgensamling <b>Træningssalen</b>		8.45-9.00 Morgensamling <b>Træningssalen</b>		8.45-9.00 Morgensamling <b>Træningssalen</b>	
	9.00-10.15 Koncentration og hukommelse <i>v. sygeplejerske Anne Egelund</i> <b>Træningssalen</b>	9.00-10.30 Mad og måltider mod vægttab <i>v. diætist Karina Frederiksen</i> <b>Undervisningslokalet</b>	9.00-11.30 Kræft og psyke <i>v. psykolog Caroline Vad</i> <b>Undervisningslokalet</b>	9.00-10.15 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> <b>Træningssalen</b>	9.00-10.30 <u>Valgfri session</u> Hvad med arbejdslivet? <i>v. socialrådgiver Jan Tofte</i> <b>Træningssalen</b>	9.00-10.30 Intimitet og seksualitet <i>v. sexolog Linnea Fechner</i> <b>Undervisningslokalet</b>	09.00-10.00 Motivation og forandringsprocesser <i>v. sygeplejerske Anne Egelund</i> <b>Træningssalen</b>  10.30-11.10 Min handleplan  11.10-12.00 Snak om handleplaner i små grupper	
	10.45-12.15 Mad og måltider mod vægtøgning <i>v. diætist Karina Frederiksen</i> <b>Undervisningslokalet</b>	10.45-2.00 Koncentration og hukommelse <i>v. sygeplejerske Anne Egelund</i> <b>Træningssalen</b>		10.45-12.00 <b>Yoga</b> <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> <b>Træningssalen</b>	10.45-12.15 Intimitet og seksualitet <i>v. sexolog Linnea Fechner</i> <b>Undervisningslokalet</b>	10.45-12.15 <u>Valgfri session</u> Hvad med arbejdslivet? <i>v. socialrådgiver Jan Tofte</i> <b>Træningssalen</b>		
12.00 Frokost	12.15 Frokost		12.00 Frokost		12.15 Frokost			12.00 Frokost
13.00-14.00 Fælles præsentation <b>Træningssalen</b>  14.30-15.30 Søvnbesvær <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> <b>Træningssalen</b>  17.45-18.00 Aftenværtinde SSA Diana byder velkommen <b>3. sal</b>	13.30-14.30 <b>Krop og Bevægelse – aktiv i naturen</b> <b>Ude</b>	13.30-14.15 <b>Åndedræt/afspænding og udspænding</b> <b>Træningssalen</b>	13.00-14.15 <b>Yoga</b> <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> <b>Træningssalen</b>	13.00-15.30 Kræft og psyke <i>v. psykolog Caroline Vad</i> <b>Undervisningslokalet</b>	13.00-17.00 Individuelle samtaler og gå-grupper	13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i aktivitetsrummet i stueetagen		
	14.30-14.45 Pause	14.15-14.30 Pause	14.45-16.00 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> <b>Træningssalen</b>			13.15-13.55 Afslutning og på gensyn <i>v. forløbsleder Dorthe Søsted</i> <b>Træningssalen</b>	13.55 Afrejse	
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		 Videncenter for Rehabilitering og Palliation	
	19.30-21.00 At være menneske <i>v. præst Karina Aalman</i> <b>Dagligstuen 3. sal</b>		19.30-20.30 Musik og sang <i>v. Britt og Jesper</i> <b>Træningssalen</b>					

Det med blå: Husk træningstøj!