


Ugeskema REHPA 2023 uge 45 2023

Mandag 6/11	Tirsdag 7/11		Onsdag 8/11		Torsdag 9/11		Fredag 10/11
	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
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal	9.00-10.15 Koncentration og hukommelse v. sygeplejerske Anne Egelund Træningssalen	9.00-10.30 Værdier i livet v. psykolog Caroline Pedersen Undervisningslokalet	9.00-11.30 Kræft og psyke v. psykolog Caroline Pedersen Undervisnings- lokalet	9.00-10.15 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske Dorthe Søsted Træningssalen	9.00-10.30 <u>Valgfri session</u> Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver Jan Tofte Træningssalen	9.00-10.30 Intimitet og seksualitet v. sexolog Rikke Thor Undervisningslokalet	09.00-10.00 Motivation og forandringsprocesser v. sygeplejerske Anne Egelund Træningssalen
10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. forløbsleder Cathrine Mikkelsen Træningssalen	10.45-12.15 Værdier i livet v. psykolog Caroline Pedersen Undervisnings- lokalet	10.45-12.00 Koncentration og hukommelse v. sygeplejerske Anne Egelund Træningssalen		10.45-12.00 Yoga v. yogalærer Cathrine Mikkelsen Træningssalen	10.45-12.15 Intimitet og seksualitet v. sexolog Rikke Thor Undervisningslokalet	10.45-12.15 <u>Valgfri session</u> Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver Jan Tofte Træningssalen	
11.15-12.00 Walk and talk							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 v. forløbsleder Cathrine Mikkelsen Træningssalen	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 v. yogalærer Cathrine Mikkelsen Træningssalen	13.00-15.30 Kræft og psyke v. psykolog Caroline Pedersen Undervisningslokalet	13.00-17.00 Massage og Individuelle samtaler	13.00-17.00 Massage og Individuelle samtaler	13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i aktivitetsrummet i stueetagen
14.30-15.30 Søvnbesvær v. sygeplejerske Dorthe Søsted Træningssalen	14.30-14.45 Pause	14.15-14.30 Pause	14.45-16.00 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske Dorthe Søsted Træningssalen				13.15-13.45 Afslutning og på gensyn v. forløbsleder Cathrine Mikkelsen Træningssalen
17.45-18.00 Aftenværtinde SSA Diana byder velkommen 3. sal	14.45-15.30 Åndedræt/ afspænding og udspænding v. fysioterapeut Iben Stærk Træningssalen	14.30-15.30 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen v. fysioterapeut Rikke Martens Ude			Valgfrit Gåtur på egen hånd		13.55 Afrejse
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		<div style="text-align: center;">  <p>REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation</p> </div>
	19.30-21.00 At være menneske v. præst Hanne Hansen Dagligstuen 3. sal		19.30-20.30 Musik og sang v. Britt og Jesper Træningssalen				

Det med blå: Husk træningstøj!