


## Ugeskema REHPA 2023 uge 50, 2023

Mandag 11/12	Tirsdag 12/12		Onsdag 13/12		Torsdag 14/12		Fredag 15/12	
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering <b>3. sal</b>  10.45-11.15 Velkomst og introduktion <i>v. forløbsleder Anne Egelund</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 Kristina Hansen</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>	10.45-12.00 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 Kristina Hansen</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 <i>v. forløbsleder Anne Egelund</i> <b>Træningssalen</b>  14.30-15.30 Søvnbesvær <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> <b>Træningssalen</b>  17.30-18.00 Aftenværtinde SSA Diana byder velkommen <b>3. sal</b>	13.15-14.15 <b>Krop og Bevægelse – aktiv i naturen</b> <b>Ude</b>  14.15-14.30 Pause  14.30-15.15 <b>Åndedræt/afspænding og udspænding</b> <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> <b>Træningssalen</b>	13.15-14.00 <b>Åndedræt/afspænding og udspænding</b> <b>Træningssalen</b>  14.00-14.15 Pause  14.15-15.15 <b>Krop og Bevægelse – aktiv i naturen</b> <i>v. fysioterapeut Rikke Martens</i> <b>Ude</b>	13.00-14.15 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> <b>Træningssalen</b>  14.45-16.00 <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 Massage og Individuelle samtaler  <u>Valgfrit</u> 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> <b>Træningssalen</b>  14.00 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</i> <b>Dagligstuen 3. sal</b>		19.45-20.45 Musik og sang <i>v. Britt og Jesper</i> <b>Træningssalen</b>					

Det med blå: Husk træningstøj!