

## Ugeskema REHPA uge 18, 29. april – 3. maj, 2024

Mandag 29/4	Tirsdag 30/4		Onsdag 1/5		Torsdag 2/5		Fredag 3/5
	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 <b>3. sal</b>	9.00-10.15 Koncentration og hukommelse v. sygeplejerske <i>Annette Rasmussen</i> Træningssalen	9.00-10.15 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske <i>Dorthe Søsted</i> Undervisnings- lokalet	9.00-11.30 Kræft og psyke v. psykolog <i>Caroline Vad</i> Undervisnings- lokalet	9.00-10.15 Yoga v. yogalærer <i>Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen	9.00-10.30 <u>Valgfri session</u> Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver <i>Eva Terkelsen</i> Træningssalen	9.00-10.30 Intimitet og seksualitet v. sexolog <i>Linnea Fechner</i> Undervisnings- lokalet	09.00-10.00 Motivation og forandringsprocesser v. <i>Jan Tofte</i> Træningssalen
10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. forløbsleder <i>Rikke Martens</i> Træningssalen	10.45-12.00 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske <i>Dorthe Søsted</i> Undervisnings- lokalet	10.45-12.00 Koncentration og hukommelse v. sygeplejerske <i>Annette Rasmussen</i> Træningssalen		Gå-grupper – selvvalgt	10.45-12.15 Intimitet og seksualitet v. sexolog <i>Linnea Fechner</i> Undervisningslokalet	10.45-12.15 <u>Valgfri session</u> Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver <i>Eva Terkelsen</i> Træningssalen	
11.15-12.00 Walk and talk							11.10-12.00 Snak om handleplaner i små grupper
12.00 Frokost	12.00 Frokost		12.00 Frokost		12.15 Frokost		12.00 Frokost
13.00-14.00 Fælles præsentation v. forløbsleder <i>Rikke Martens</i> Træningssalen	13.00-14.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen Ude	13.00-14.00 Åndedræt/ afspænding og udspænding Træningssalen	13.00-14.15 Yoga v. yogalærer <i>Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen	13.00-15.30 Kræft og psyke v. psykolog <i>Caroline Vad</i> Undervisningslokalet	13.00-17.00 Massage v. Julie, Mette, Marianne L., Lene og Individuelle samtaler v. forløbsledere		13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen
14.30-15.30 Søvnbesvær v. sygeplejerske <i>Dorthe Søsted</i> Træningssalen	14.00-14.30 Pause	14.00-14.30 Pause	Gå-grupper - selvvalgt				13.15-13.50 Afslutning og på gensyn v. forløbsleder <i>Rikke Martens</i> Træningssalen
17.30-18.00 Aftenværtinde SSA Diana byder velkommen <b>3. sal</b>	14.30-15.30 Åndedræt/ afspænding og udspænding v. fysioterapeut <i>Iben Stærk</i> Træningssalen	14.30-15.30 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen v. fysioterapeut <i>Rikke Martens</i> Ude					13.55 Afrejse
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		
	19.30-21.00 At være menneske v. præst <i>Karina Aallmann</i> Dagligstuen 3. sal		19.30-20.30 Musik og sang v. <i>Britt og Jesper</i> Træningssalen				