


Ugeskema REHPA uge 20, 13.-17. maj 2024

Mandag 13/5	Tirsdag 14/5		Onsdag 15/5		Torsdag 16/5		Fredag 17/5	
	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 10.30 Går fra 3.sal 10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. <i>forløbsleder Dorthe Søsted</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 v. <i>sygeplejerske Marianne Hansen</i> Træningssalen	9.00-10.15 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. <i>sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Undervisnings-lokalet	9.00-11.30 Kræft og psyke v. <i>psykolog Caroline Vad</i> Undervisnings-lokalet	Gå-grupper eller tid til refleksion	9.00-10.30 <u>Valgfri session</u> Hvad med arbejdslivet? v. <i>socialrådgiver Jan Tofte</i> Træningssalen	9.00-10.30 Intimitet og seksualitet v. <i>sexolog Rikke Thor</i> Undervisnings-lokalet	9.00-10.00 Motivation og forandringsprocesser v. <i>sygeplejerske Marianne Hansen</i> Træningssalen	
	10.45-12.00 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. <i>sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Undervisnings-lokalet	10.45-12.00 Koncentration og hukommelse v. <i>sygeplejerske Marianne Hansen</i> Træningssalen			10.45-12.00 Yoga v. <i>yogalærer Camilla Claville</i> Træningssalen	10.45-12.15 Intimitet og seksualitet v. <i>sexolog Rikke Thor</i> Undervisningslokalet		10.45-12.15 <u>Valgfri session</u> Hvad med arbejdslivet? v. <i>socialrådgiver Jan Tofte</i> Træningssalen
	12.00 Frokost	12.00 Frokost		12.00 Frokost		12.15 Frokost		12.00 Frokost
13.00-14.00 Fælles præsentation v. <i>forløbsleder Træningssalen</i> 14.30-15.30 Søvnbesvær v. <i>sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssalen 17.30-18.00 Aftenværtinde SSA Diana byder velkommen 3. sal	13.00-14.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen Ude 14.00-14.30 Pause 14.30-15.30 Åndedræt/afspænding og udspænding v. <i>fysioterapeut Iben Stærk</i> Træningssalen	13.00-14.00 Åndedræt/afspænding og udspænding Træningssalen 14.00-14.30 Pause 14.30-15.30 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen v. <i>fysioterapeut Rikke Martens</i> Ude	13.00-14.15 Yoga v. <i>yogalærer Camilla Claville</i> Træningssalen Gå-grupper eller tid til refleksion	13.00-15.30 Kræft og psyke v. <i>psykolog Caroline Vad</i> Undervisningslokalet	13.00-17.00 Afspændende massage og Individuelle samtaler			13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen 13.15-13.50 Afslutning og på gensyn v. <i>forløbsleder Dorthe Træningssalen</i> 13.55 Afrejse
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		 Videncenter for Rehabilitering og Palliation	
19.30-20.30 Musik og sang v. <i>Ida Hovalt og Jesper Buhl</i> Træningssalen	19.30-21.00 At være menneske v. <i>præst Karina Aallmann</i> Dagligstuen 3. sal							

Det med blå: Husk træningstøj!