

Program REHPA uge 9, 24.-28. februar 2025

Mandag 24/2	Tirsdag 25/2		Onsdag 26/2		Torsdag 27/2		Fredag 28/2
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal 10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. forløbsleder Cathrine Mikkelsen Træningssalen 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 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. sygeplejerske Marianne Hansen Træningssalen	9.00-10.15 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske Dorthe Søsted Undervisnings-lokalet	9.00-11.30 Kræft og psyke v. psykolog Christina Andersen Undervisnings-lokalet	9.00-10.15 Gå-grupper	9.00-10.30 Valgfri session Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver Jan Tofte Træningssalen	9.00-10.30 Intimitet og seksualitet v. sexolog Linnea Fechner Undervisningslokalet	09.00-10.00 Motivation og forandringsprocesser v. sygeplejerske Marianne Hansen Træningssalen
	10.45-12.00 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske Dorthe Søsted Undervisnings-lokalet	10.45-12.00 Koncentration og hukommelse v. sygeplejerske Marianne Hansen Træningssalen		9.00-10.15 Yoga & mindfulness v. yogalærer Cathrine Mikkelsen Træningssalen	10.45-12.15 Intimitet og seksualitet v. sexolog Linnea Fechner Undervisningslokalet	10.45-12.15 Valgfri session Hvad med arbejdslivet? v. socialrådgiver Jan Tofte Træningssalen	
12.00 Frokost	12.00 Frokost		12.00 Frokost		12.15 Frokost		12.00 Frokost
13.00-14.00 Fælles præsentation Træningssalen 14.30-15.30 Søvnbesvær v. sygeplejerske Dorthe Søsted Træningssalen 17.30-18.00 Aftenværtinde SSA Diana byder velkommen 3. sal	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 & mindfulness v. yogalærer Cathrine Mikkelsen Træningssalen	13.00-15.30 Kræft og psyke v. psykolog Christina Andersen Undervisnings-lokalet	13.00-17.00 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. forløbsleder Cathrine Mikkelsen Træningssalen 13.55 Afrejse
	14.00-14.30 Pause	14.00-14.30 Pause	Gå-grupper				
	14.30-15.30 Åndedræt/afspænding og udspænding v. fysioterapeut Iben Stærk Træningssalen	14.30-15.30 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen v. fysioterapeut Tommy Andersen Ude					
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation
19.30-20.30 Musik og sang v. Britt og Jesper Træningssalen	19.00-20.30 At være menneske v. sygehuspræst Elisabeth Hammer Dagligstuen 3. sal						

Det med blå skrift: Husk træningstøj!