

Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 4, 2026

FORMIDDAG

Mandag 19/1	Tirsdag 20/1		Onsdag 21/1		Torsdag 22/1		Fredag 23/1
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal 10.30 Gå fra 3.sal 10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. <i>forløbsleder Dorthe Søsted</i> Træningssal 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		8.45-9.00 Morgensamling		8.45-9.00 Morgensamling		8.45-9.15 Morgensamling og udfyldelse af kort spørgeskema
	9.00-10.15 Medicinsk smerte- behandling v. <i>læge Lene Jarlbæk</i> Træningssal	9.00-11.30 Smerter, kræft og psyke v. <i>psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisnings- lokale	9.00-10.15 Medicinsk smerte- behandling v. <i>læge Lene Jarlbæk</i> Træningssal	9.00-11.30 Smerter, kræft og psyke v. <i>psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokale	9.00-9.30 På egen hånd: Naturen til leg og bevægelse v. <i>fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i>	9.00-10.15 Mødet med sundhedsvæsenet v. <i>sygeplejerske Anne Egelund</i> Undervisningslokale	9.15-9.45 Mål og handleplaner v. <i>fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i> Træningssal
	10.45-12.00 Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. <i>sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssal		10.45-12.00 Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. <i>sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssal		9.45-10.30 Yoga med afprøvning af QR-kode v. <i>fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i> Træningssal	10.30-11.00 På egen hånd: Naturen til leg og bevægelse v. <i>fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i>	10-10.45 Min handleplan frem til opfølgningen
					10.45-12.00 Mødet med sundhedsvæsenet v. <i>sygeplejerske Anne Egelund</i> Undervisnings- lokale	11.15-12.00 Yoga med afprøvning af QR kode v. <i>fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i> Træningssal	
					12.00 Frokost		12.00 Frokost

Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 4, 2026

EFTERMIDDAG

Mandag 19/1	Tirsdag 20/1		Onsdag 21/1		Torsdag 22/1	Fredag 23/1
13.00-14.00 Fælles præsentation Træningssal 14.30-15.30 Forstå dine smerter <i>v. læge Lene Jarlbæk</i> Træningssal 17.30-17.45 Aftenværtinde Susanne Elm byder velkommen Dagligstuen 3.sal	13.30-14.15 Refleksion i grupper walk and talk/ sit and talk <i>v. forløbsleder</i> Undervisnings- lokale 14.30-15.45 <i>Naturen til leg og bevægelse (ude)</i> <i>v. fysioterapeut</i> Iben Stærk Mødested træningssal	13.00-14.15 Refleksion i grupper walk and talk/ sit and talk <i>v. forløbsleder</i> Undervisnings- lokale 15.00-15.45 Refleksion i grupper walk and talk/ sit and talk <i>v. forløbsleder</i> Undervisnings- lokale	13.00-14.15 Meningsfulde aktiviteter i hverdagen <i>v. ergoterapeut</i> Jane Larsen Undervisnings- lokale 14.45-16.00 <i>Yoga/mindfulness</i> <i>v. yogalærer</i> Cathrine Mikkelsen Træningssal	13.00-14.15 <i>Yoga/mindfulness</i> <i>v. yogalærer Cathrine</i> Mikkelsen Træningssal 14.45-16.00 Meningsfulde aktiviteter i hverdagen <i>v. ergoterapeut</i> Jane Larsen Undervisnings- lokale	13.00-17.00 Afspændende massage <i>v. massører</i> Individuelle samtaler	13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen 13.15-13.45 Afrunding og på gensyn <i>v. forløbsleder</i> Dorthe Søsted Træningssal 13.50 Afrejse
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad	REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation
	19.00-20.30 At være menneske <i>v. hospitalspræst</i> Dagligstuen 3.sal		19.30-20.30 Musik og sang <i>v. Britt og Jesper</i> Træningssal			

Det med blå skrift: Husk træningstøj