

Ugeskema uge 9 ungeforløb, 2026

Det med blå skrift: Træningstøj

FORMIDDAG

Mandag 23/2	Tirsdag 24/2		Onsdag 25/2		Torsdag 26/2		Fredag 27/2
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering på 3. sal 10.20 Fælles foto v. <i>forløbsleder</i> <i>Dorthe Søsted</i> 3.sal 10.30-11.00 Velkomst og introduktion til ugen v. <i>forløbsleder</i> Træningssal 11.00-11.45 Fælles præsentation v. <i>forløbsleder</i> Træningssal	7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad		7.30-8.15 Morgenmad
	8.30-8.45 Morgensamling		8.30-8.45 Morgensamling		8.30-8.45 Morgensamling		8.30-8.45 Morgensamling
	8.45-10.00 Træthed – hvad kan jeg gøre? v. <i>sygeplejerske</i> <i>Dorthe Søsted</i> Undervisningslokale	8.45-10.00 Yoga v. <i>yogalærer</i> <i>Cathrine Mikkelsen</i> Træningssal	8.45-10.00 Naturlige psykiske reaktioner v. <i>psykolog</i> <i>Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokale	8.45- 10.00 Koncentration og hukommelse v. <i>ergoterapeut</i> <i>Jane Larsen</i> Træningssalen	8.45-10.15 <u>Valgfri session:</u> Hvad med arbejdslivet? v. <i>socialrådgiver</i> <i>Jan Tofte</i> Træningssal	8.45-10.15 Intimitet og seksualitet v. <i>sexolog</i> <i>Linnea Fechner</i> Undervisningslokale	8.45-9.15 Værdier og handleplan v. <i>fysioterapeut</i> <i>Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen
	10.30-11.45 Yoga v. <i>yogalærer</i> <i>Cathrine Mikkelsen</i> Træningssal	10.30-11.45 Træthed - hvad kan jeg gøre? v. <i>sygeplejerske</i> <i>Dorthe Søsted</i> Undervisningslokale	10.30-11.45 Koncentration og hukommelse v. <i>ergoterapeut</i> <i>Jane Larsen</i> Træningssalen	10.30-11.45 Naturlige psykiske reaktioner v. <i>psykolog</i> <i>Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokale	10.30-12.00 Intimitet og seksualitet v. <i>sexolog</i> <i>Linnea Fechner</i> Undervisningslokale	10.30-12.00 <u>Valgfri session:</u> Hvad med arbejdslivet? v. <i>socialrådgiver</i> <i>Jan Tofte</i> Træningssal	9.15-10.15 Min handleplan 10.15-10.30 Pause/gåtur 10.30-12.00 Handleplan i små Grupper
11.50 Frokost	11.50 Frokost		11.50 Frokost		12.00 Frokost		12.00 Frokost

Ugeskema uge 9 ungeforløb, 2026

Det med blå skrift: Træningstøj

EFTERMIDDAG

Mandag 23/2		Tirsdag 24/2	Onsdag 25/2		Torsdag 26/2	Fredag 27/2
13.00-14.30 Værdier i livet v. <i>psykolog Christina Maar Andersen</i> Træningssal	13.00-14.00 Gåtur i små grupper Mødes i Undervisningslokalet	13.15-14.30 Hvordan kan jeg forvalte min energi? Individuelt arbejde/gruppearbejde med energiskemaer v. <i>ergoterapeut Jane Larsen</i> Træningssal	13.00-14.15 Håndtering af svære tanker og følelser v. <i>psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokalet	13.00-14.15 Aktivitet og bevægelse i naturen v. <i>fysioterapeut Iben Stærk</i>	13.00-17.00 Individuelle samtaler og afspændende massage	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 Dorte Søstede</i> Træningssal Afrejse kl. 13.50
15.00-16.00 Gåtur i små grupper Mødes i Træningssal	14.45-16.15 Værdier i livet v. <i>psykolog Christina Maar Andersen</i> Træningssal	17.00-17.45 <u>Valgfri session:</u> Gruppesamtale om fertilitet – før, under og efter kræft v. <i>læge Line Bentsen</i> Grupperum med sofa	14.45-16.00 Aktivitet og bevægelse i naturen v. <i>fysioterapeut Iben Stærk</i>	14.45-16.00 Håndtering af svære tanker og følelser v. <i>psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokalet		REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation
17.30-17.45 Aftenværtinder sosu.ass. Helle byder velkommen Dagligstuen 3.sal						
18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad	
		Eventuelt gåtur/spilleaften eller andet	Sammenhold og netværksstøtte v. <i>Ung kræft og Proof of Life</i> Spisestuen 3. sal			