

Program REHPA Fatigue, hverdagsliv og KOL uge 13, 2026

Mandag 23/3	Tirsdag 24/3		Onsdag 25/3		Torsdag 26/3		Fredag 27/3
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal 10.20 Fælles foto 10.30-11.15 Velkomst og introduktion <i>v. forløbsleder Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen 11.15-12.00 Fælles præsentation Træningssalen	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		8.45-9.10 Morgensamling Træningssalen
	9.00-9.45 Træthed og lungefunktion – hvordan kan det hænge sammen? <i>v. sygeplejerske Grete Bøgesvang</i> Træningssalen 10.15-12.00 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssalen		9.00-11.30 KOL og psyke <i>v. psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisnings-lokalet (+ ude)	9.00-12.00 Kreativitet og skabende aktiviteter <i>v. Puk Hyllested</i> Træningssalen	9.00-10.15 Koncentration og hukommelse <i>v. ergoterapeut Jane Larsen</i> Undervisnings-lokalet	9.00-10.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Tommy Andersen</i> Ude	9.00-9.45 Værdier og forandringsprocesser <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssalen
12.00-12.30 Frokost	12.00-12.30 Frokost		12.00-12.30 Frokost		12.00-12.30 Frokost		9.45-10.45 Min handleplan 11.00-12.00 Sparring på din handleplan i små grupper
12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur	12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur		12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur		12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur		12.30-13.00 Check ud fra værelser (Bagagen kan stilles i aktivitetsrummet i stueetagen) 13.00-13.35 Afrunding, virtuel opfølgning og tak for denne gang <i>v. forløbsleder Anne Egelund</i> Træningssalen 13.45 Afrejse  REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation
13.00-14.45 Værdier i livet <i>v. sygeplejerske Anne Egelund</i> Træningssalen	13.00-14.15 Krop og bevægelse - aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude	13.00-14.15 Yoga og mindfulness <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen	13.00-16.00 Kreativitet og skabende aktiviteter <i>v. Puk Hyllested</i> Træningssalen	13.00-15.30 KOL og psyke <i>v. psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisnings-lokalet (+ ude)	13.00-17.00 Individuelle samtaler og massage Pause/valgfri gåtur	13.00-13.35 Afrunding, virtuel opfølgning og tak for denne gang <i>v. forløbsleder Anne Egelund</i> Træningssalen	
15.00 Walk and talk i små grupper på egen hånd Ude	14.30-15.45 Yoga og mindfulness <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen	14.30-15.45 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude					
17.30-18.00 Aftenværtinde Helle Damgård byder velkommen 3. sal							
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		
	19.00-20.30 At være menneske <i>v. hospitalspræst Hanne Thorsen</i> Dagligstuen 3. sal		19.30-20.30 Musik og sang <i>v. Britt og Jesper</i> Træningssalen				

Det med blå skrift: Husk træningstøj!