

## Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 16, 2026

### FORMIDDAG

Mandag 13/4	Tirsdag 14/4		Onsdag 15/4		Torsdag 16/4		Fredag 17/4
	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
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal	9.00-10.15 Medicinsk smertebehandling v. læge <i>Lene Jarlbæk</i> Træningssal	9.00-11.30 Smerter, kræft og psyke v. psykolog <i>Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokale	9.00-10.15 Medicinsk smertebehandling v. læge <i>Lene Jarlbæk</i> Træningssal	9.00-11.30 Smerter, kræft og psyke v. psykolog <i>Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokale	9.00-9.30 På egen hånd: Naturen til leg og bevægelse v. ergoterapeut <i>Jane Larsen</i>	9.00-10.15 Mødet med sundhedsvæsenet v. sygeplejerske <i>Anne Egelund</i> Undervisningslokale	9.15-9.45 Mål og handleplaner v. ergoterapeut <i>Jane Larsen</i> Træningssal
10.30 Gå fra 3.sal						9.45-10.30 Yoga med afprøvning af QR-kode v. ergoterapeut <i>Jane Larsen</i> Træningssal	10.30-11.00 På egen hånd: Naturen til leg og bevægelse v. ergoterapeut <i>Jane Larsen</i>
10.45-11.15 Velkomst og introduktion v. forløbsleder <i>Dorthe Søsted</i> Træningssal	10.45-12.00 Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske <i>Dorthe Søsted</i> Træningssal		10.45-12.00 Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? v. sygeplejerske <i>Dorthe Søsted</i> Træningssal		10.45-12.00 Mødet med sundhedsvæsenet v. sygeplejerske <i>Anne Egelund</i> Undervisningslokale	11.15-12.00 Yoga med afprøvning af QR kode v. ergoterapeut <i>Jane Larsen</i> Træningssal	10-10.45 Min handleplan frem til opfølgningen
11.15-12.00 Walk and talk							11.00-12.00 Snak om handleplaner i små grupper
12.00 Frokost	12.00 Frokost		12.00 Frokost		12.00 Frokost		12.00 Frokost

## Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 16, 2026

### EFTERMIDDAG

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

Det med blå skrift: Husk træningstøj