

Ugeskema uge 33 ungeforløb, 2026

Det med blå skrift: Træningstøj

FORMIDDAG

Mandag 10/8	Tirsdag 11/8		Onsdag 12/8		Torsdag 13/8		Fredag 14/8
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
	8.45-9.00 Morgensamling		8.45-9.00 Morgensamling		8.45-9.00 Morgensamling		8.45-9.00 Morgensamling
	9.00-10.15 Træthed – hvad kan jeg gøre? v. <i>sygeplejerske</i> <i>Dorthe Søsted</i> Undervisningslokale	9.00-10.15 Yoga/mindfulness v. <i>yogalærer</i> <i>Cathrine Mikkelsen</i> Træningssal	9.00-10.15 Naturlige psykiske reaktioner v. <i>psykolog</i> <i>Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokale	9.00-10.15 Koncentration og hukommelse v. <i>ergoterapeut</i> <i>Jane Larsen</i> Træningssalen	9.00-10.30 Valgfri session: Hvad med arbejdslivet? v. <i>socialrådgiver</i> <i>Eva Therkelsen</i> Træningssal	9.00-10.30 Intimitet og krop v. <i>sexolog</i> <i>Linnea Fechner</i> Undervisningslokale	9.00-9.45 Værdier og forandringsprocesser v. <i>sygeplejerske</i> <i>Anne</i> Træningssalen 9.45-10.45 Min handleplan 11.00-12.00 Snak om handleplaner i små grupper
	10.45-12.00 Yoga/mindfulness v. <i>yogalærer</i> <i>Cathrine Mikkelsen</i> Træningssal	10.45-12.00 Træthed - hvad kan jeg gøre? v. <i>sygeplejerske</i> <i>Dorthe Søsted</i> Undervisningslokale	10.45-12.00 Koncentration og hukommelse v. <i>ergoterapeut</i> <i>Jane Larsen</i> Træningssalen	10.45-12.00 Naturlige psykiske reaktioner v. <i>psykolog</i> <i>Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokale	10.45-12.15 Intimitet og krop v. <i>sexolog</i> <i>Linnea Fechner</i> Undervisningslokale	10.45-12.15 Valgfri session: Hvad med arbejdslivet? v. <i>socialrådgiver</i> <i>Eva Therkelsen</i> Træningssal	
11.50 Frokost	12.00 Frokost		12.00 Frokost		12.15 Frokost		12.00 Frokost

Ugeskema uge 33 ungeforløb, 2026

Det med blå skrift: Træningstøj

EFTERMIDDAG

Mandag 10/8	Tirsdag 11/8	Onsdag 12/8		Torsdag 13/8	Fredag 14/8
13.00-14.45 Værdier i livet v. <i>psykolog</i> <i>Christina Maar Andersen</i> Træningssal 15.00-16.00 Gåtur i små grupper Mødes i Træningssal	13.15-14.45 Hvordan kan jeg forvalte min energi? Individuelt arbejde/gruppearbejde med energiskemaer v. <i>ergoterapeut</i> <i>Jane Larsen</i> Træningssal 15.15-16.15 <u>Valgfri session:</u> Gruppesamtale om fertilitet – før, under og efter kræft v. <i>læge</i> <i>Line Bentsen</i> Grupperum med sofa	13.00-14.15 Håndtering af svære tanker og følelser v. <i>psykolog</i> <i>Christina Maar Andersen</i> Undervisnings- lokalet 14.45-16.00 Aktivitet og bevægelse i naturen v. <i>fysioterapeut</i> <i>Iben Stærk</i>	13.00-14.15 Aktivitet og bevægelse i naturen v. <i>fysioterapeut</i> <i>Iben Stærk</i> 14.45-16.00 Håndtering af svære tanker og følelser v. <i>psykolog</i> <i>Christina Maar Andersen</i> Undervisnings- lokalet	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</i> <i>Dorthe Søsted</i> Træningssal Afrejse kl. 13.50 REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation
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			