

Ugeskema REHPA Fatigue, hverdagsliv og KOL uge 35, 2026

Mandag 24/8	Tirsdag 25/8	Onsdag 26/8	Torsdag 27/8	Fredag 28/8
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal	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	8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen
10.20 Fælles foto	9.00-9.45 Træthed og lungefunktion – hvordan kan det hænge sammen? <i>v. sygeplejerske Grete Bøgesvang</i> Træningssalen	9.00-11.30 KOL og psyke <i>v. psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokalet	9.00-10.15 Koncentration og hukommelse <i>v. ergoterapeut Jane Larsen</i> Undervisningslokalet	9.00-9.35 Værdier og forandringsprocesser <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssalen
10.30-11.15 Velkomst og introduktion <i>v. forløbsleder Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen	10.15-12.00 Træthed - hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssalen	9.00-11.45 Kreativitet og skabende aktiviteter <i>v. Puk Hyllested</i> Træningssalen	9.00-10.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Tommy Andersen</i> Ude	9.35-10.35 Min handleplan
11.15-12.00 Fælles præsentation Træningssalen			10.30-11.30 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Tommy Andersen</i> Ude	10.45-11.45 Sparring på din handleplan i små grupper
12.00-12.30 Frokost	12.00-12.30 Frokost	12.00-12.30 Frokost	12.00-12.30 Frokost	11.45-12.15 Frokost
12.30-13.15 Pause/hvile	12.30-13.15 Pause/hvile	12.30-13.15 Pause/hvile	12.30-13.00 Pause/hvile	
13.15-15.00 Værdier i livet <i>v. sygeplejerske Anne Egelund</i> Undervisningslokalet	13.15-14.30 Krop og bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude	13.15-14.30 Yoga og mindfulness <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen		12.15-12.45 Check ud fra værelser (Bagagen kan stilles i aktivitetsrummet i stueetagen)
15.00 Walk and talk i grupper på egen hånd (valgfrit) Ude	14.45-16.00 Yoga og mindfulness <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen	13.15-16.00 Kreativitet og skabende aktiviteter <i>v. Puk Hyllested</i> Træningssalen	13.15-15.45 KOL og psyke <i>v. psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokalet	12.45-14.00 Fokusgruppeinterview
17.30-18.00 Aftenværtinden Helle byder velkommen 3. sal			13.00-17.00 Individuelle samtaler og massage	14.00-14.20 Afrunding og virtuel opfølgning <i>v. forløbsleder Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad	14.30 Afrejse
	19.00-20.30 At være menneske <i>v. hospitalspræst Karina Aallmann</i> Dagligstuen 3. sal	19.30-20.30 Musik og sang <i>v. Britt og Jesper</i> Træningssalen		REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation

Det med blå skrift: Husk træningstøj!