

Ugeskema REHPA Fatigue, hverdagsliv og Hjertesvigt uge 43 2026

Mandag 19/10	Tirsdag 20/10		Onsdag 21/10	Torsdag 22/10		Fredag 23/10
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 Jane Larsen</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
	8.30-8.45 Morgensamling Træningssalen		8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen	8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen		8.45-9.00 Morgensamling Træningssalen
	8.45-10.00 Træthed og hjertesvigt – hvordan kan det hænge sammen? <i>v. afdelingslæge Freja Stoltze Gaborit</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 aktivitet <i>v. lærer Puk Hyllested</i> Træningssalen	9.00-10.15 Koncentration og hukommelse <i>v. ergoterapeut Jane Larsen</i> Træningssalen	9.00-10.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude	9.00-9.35 Værdier og forandringsprocesser <i>v. Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen 9.35-10.35 Min handleplan 10.45-11.45 Sparring på din handleplan i små grupper
		10.30-11.30 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude		10.45-12.00 Koncentration og hukommelse <i>v. ergoterapeut Jane Larsen</i> Træningssalen		
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/gåtur	12.30-13.15 Pause/hvile/gåtur		12.30-13.15 Pause/hvile/gåtur	12.30-13.00 Pause/hvile/gåtur		12.15-12.45 Check ud fra værelser
13.15-15.00 Værdier i livet <i>v. sygeplejerske Anne Egelund</i> Træningssalen 15.00 Walk and talk i små grupper (Valgfrit) Vi mødes i træningssalen til en start – udendørs gåtur	13.15-14.30 Krop og bevægelse - aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude 14.45-16.00 Yoga og mindfulness <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen	13.15-14.30 Yoga og mindfulness <i>v. yogalærer Cathrine Mikkelsen</i> Træningssalen 14.45-16.00 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Ude	13.15-15.15 Hjertesvigt og psyke <i>v. psykolog</i> Træningssalen	13.00-17.00 Individuelle samtaler og massage Pause/valgfri gåtur		(Bagagen kan stilles i aktivitetsrummet i stueetagen) 12.45-14.00 Interviews v. forskere 14.00-14.30 Afrunding og info til virtuel/online opfølgninger <i>v. forløbsleder Jane Larsen</i> Træningssalen 14.35 Afrejse
17.30-18.00 Aftenværtinde/social og sundhedsassistent Susanne byder velkommen 3. sal						
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation
	19.00-20.30 At være menneske <i>v. hospitalspræst Karina Allmann</i> Dagligstuen 3. sal		19.30-20.30 Musik og sang <i>v. Britt og Jesper</i> Træningssalen			

Det med blå skrift: Husk træningstøj!