

Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 39, 2026

FORMIDDAG

Mandag 21/9	Tirsdag 22/9		Onsdag 23/9		Torsdag 24/9		Fredag 25/9
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal 10.30 Gå fra 3.sal 10.45-11.15 Velkomst og introduktion <i>v. forløbsleder Dorthe Søsted</i> Træningssal 11.15-12.00 Walk and talk	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
	9.00-10.15 Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssal	9.00-10.15 Kræft og smerter - naturlige psykiske reaktioner <i>v. psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokale	9.00-10.15 Medicinsk smerte-behandling <i>v. læge Lene Jarlbæk</i> Træningssal	9.00-10.15 Meningsfulde aktiviteter i hverdagen <i>v. ergoterapeut Jane Larsen</i> Undervisnings-lokale	9.00-9.30 På egen hånd: Naturen til leg og bevægelse <i>v. ergoterapeut Jane Larsen</i>	9.00-10.15 Mødet med sundhedsvæsenet <i>v. sygeplejerske Anne Egelund</i> Undervisningslokale	
	10.45-12.00 Kræft og smerter - naturlige psykiske reaktioner <i>v. psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokale	10.45-12.00 Smerter og træthed – hvordan forvalter jeg min energi? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Træningssal			10.45-12.00 Meningsfulde aktiviteter i hverdagen <i>v. ergoterapeut Jane Larsen</i> Undervisnings-lokale	10.45-12.00 Medicinsk smerte-behandling <i>v. læge Lene Jarlbæk</i> Træningssal	9.45-10.30 Yoga med afprøvning af QR-kode <i>v. ergoterapeut Jane Larsen</i> Træningssal
			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost
	12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	
12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost

Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 39, 2026

EFTERMIDDAG

Mandag 21/9	Tirsdag 22/9		Onsdag 23/9		Torsdag 24/9	Fredag 25/9
13.00-14.00 Fælles præsentation Træningssal 14.30-15.45 Forstå dine smerter <i>v. læge Lene Jarlbæk</i> Træningssal 17.30-17.45 Aftenværtinde Helle Damgård byder velkommen Dagligstuen 3.sal	13.15-14.30 Håndtering af svære tanker og følelser <i>v. psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisnings-lokalet 15.00-16.15 <i>Naturen til leg og bevægelse (ude)</i> <i>v. fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i> Mødested træningssal	13.15-14.30 <i>Naturen til leg og bevægelse (ude)</i> <i>v. fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i> Mødested træningssal 15.00-16.15 Håndtering af svære tanker og følelser <i>v. psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisnings-lokalet	13.15-14.15 Refleksion i grupper walk and talk <i>v. forløbsleder</i> Undervisnings-lokale 14.45-16.00 <i>Yoga/mindfulness</i> <i>v. yogalærer Camilla Claville</i> Træningssal	13.15-14.30 <i>Yoga/mindfulness</i> <i>v. yogalærer Camilla Claville</i> Træningssal 15.00-16.00 Refleksion i grupper walk and talk <i>v. forløbsleder</i> Undervisnings-lokale	13.00-17.00 Afspændende massage <i>v. massører</i> Individuelle samtaler	13.00-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i Aktivitetsrummet i stueetagen 13.15-13.45 Afrunding og på gensyn <i>v. forløbsleder Dorthe Søsted</i> Træningssal 13.50 Afrejse REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad	
			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> Træningssal	

Det med blå skrift: Husk træningstøj