

Program for senfølgeforløb uge 41, 2026

Mandag 5/10	Tirsdag 6/10		Onsdag 7/10		Torsdag 8/10		Fredag 9/10
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal 10.20 Fælles foto 10.30-11.00 Velkomst og praktisk introduktion <i>v. forløbsleder Anne Egelund</i> Træningssalen 11.00-11.45 Præsentationsrunde <i>v. forløbsleder Anne Egelund</i> 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		8.30-8.45 Morgensamling		8.30-8.45 Morgensamling		8.30-8.45Morgensamling
	8.45-10.00 Naturlige psykiske reaktioner <i>v. psykolog Christina Maar</i> Undervisningslokalet	8.45-10.00 Træthed – hvad kan jeg gøre? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Undervisningslokalet	8.45-10.00 Håndtering af svære tanker og følelser <i>v. psykolog Christina Maar</i> Undervisnings-lokalet	8.45-10.00 Energiforvaltning og pausetræning <i>v. ergoterapeut Jane Larsen</i> Træningssalen	8.45-10.15 Seksualitet og intimitet <i>v. sexolog Rikke Thor</i> Undervisnings-lokalet	8.45-10.15 Arbejdsliv <i>v. social-rådgiver Anne Mette</i> Træningssalen	8.45-9.15 Værdier og handleplan <i>v. backup Dorthe Søsted</i> Træningssalen
	Pause 10.00-10.30		Pause 10.00-10.30		Pause 10.15-10.30		9.15-10.15 Min handleplan
	10.30-11.45 Træthed – hvad kan jeg gøre? <i>v. sygeplejerske Dorthe Søsted</i> Undervisningslokalet	10.30-11.45 Naturlige psykiske reaktioner <i>v. psykolog Christina Maar</i> Undervisningslokalet	10.30-11.45 Energiforvaltning og pausetræning <i>v. ergoterapeut Jane Larsen</i> Træningssalen	10.30-11.45 Håndtering af svære tanker og følelser <i>v. psykolog Christina Maar</i> Undervisnings-lokalet	10.30-12.00 Arbejdsliv <i>v. social-rådgiver Anne Mette</i> Træningssalen	10.30-12.00 Seksualitet og intimitet <i>v. sexolog Rikke Thor</i> Undervisnings-lokalet	10.15-10.30 Pause/gåtur 10.30-12.00 Handleplan i små grupper
11.50 Frokostpause	11.50 Frokostpause		11.50 Frokostpause		12.00 Frokostpause		12.00 Frokost
13.00-14.45 Værdier i livet <i>v. psykolog Christina Maar Andersen</i> Undervisningslokalet	13.00-14.15 Aktivitet og bevægelse i naturen <i>v. fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i> Ude	13.00-14.15 Koncentration og hukommelse <i>v. sygeplejerske Anne Egelund</i> Undervisningslokalet	13.00-14.15 Håb i livet <i>v. psykolog Christina Maar Andersen og ergoterapeut Jane Larsen</i>	13:00-14.15 Krop og bevægelse <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Træningssalen	13.00-17.00 Individuelle samtaler <i>v. fagpersoner</i> Yoga og mindfulness <i>v. Camilla Claville</i> Træningssalen Se særskilt skema		13-13.15 Check ud fra værelser Bagagen stilles i aktivitetsrum
15.00-16.00 Gåtur i små grupper Ude	14.30-15.45 Koncentration og hukommelse <i>v. sygeplejerske Anne Egelund</i> Undervisningslokalet	14.30-15.45 Aktivitet og bevægelse i naturen <i>v. fysioterapeut Cathrine Mikkelsen</i> Ude	14.45-16.00 Krop og bevægelse <i>v. fysioterapeut Iben Stærk</i> Træningssalen	14.45-16.00 Håb i livet <i>v. psykolog Christina Maar Andersen og ergoterapeut Jane Larsen</i>			13.15-13.45 Afslutning og på gensyn <i>v. forløbsleder Anne Egelund</i> Træningssalen
17.30-18.00 Aftenværtinde Helle byder velkommen Dagligstuen 3.sal							
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		13.50 Afrejse
			19.30-20.30 Musik og sang <i>v. Britt og Jesper</i> Træningssalen				

Det med blå skrift: Husk træningstøj