

Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 45, 2026

FORMIDDAG

Mandag 2/11	Tirsdag 3/11		Onsdag 4/11		Torsdag 5/11		Fredag 6/11
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	9.00-10.30 Smerter, kræft og psyke <i>v. psykolog Anders Wieghorst</i> Undervisnings-lokale	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	9.15-10.00 Mål og handleplaner <i>v. ergoterapeut Jane Larsen</i> Træningssal
	10.45-12.15 Smerter, kræft og psyke <i>v. psykolog Anders Wieghorst</i> Undervisnings lokale	11.00-12.15 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	
			10.45-12.00 Meningsfulde aktiviteter i hverdagen <i>v. ergoterapeut Jane Larsen</i> Undervisnings-lokale	10.45-12.00 Mødet med sundhedsvæsenet <i>v. sygeplejerske Anne Egelund</i> Undervisnings-lokale			11.15-12.00 Yoga med afprøvning af QR-kode <i>v. ergoterapeut Jane Larsen</i> Træningssal
12.00 Frokost	12.15 Frokost	12.00 Frokost			12.00 Frokost	12.00 Frokost	

Program 'Kræftrelaterede smerter og hverdagsliv' uge 45, 2026

EFTERMIDDAG

Mandag 2/11	Tirsdag 3/11		Onsdag 4/11		Torsdag 5/11	Fredag 6/11
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 byder velkommen Dagligstuen 3.sal	13.15-14.15 Refleksion i grupper walk and talk <i>v. forløbsleder</i> Undervisnings- lokale 14.45-16.00 Naturen til leg og bevægelse (ude) <i>v. fysioterapeut</i> <i>Cathrine Mikkelsen</i> Mødested træningssal	13.15-14.30 Naturen til leg og bevægelse (ude) <i>v. fysioterapeut</i> <i>Cathrine Mikkelsen</i> Mødested træningssal 15.00-16.00 Refleksion i grupper walk and talk <i>v. forløbsleder</i> Undervisnings- Lokale	Egen tid: Refleksion/gåtur/hvil 14.45-16.00 Yoga/mindfulness <i>v. yogalærer</i> <i>Camilla Claville</i> Træningssal	13.15-14.30 Yoga/mindfulness <i>v. yogalærer</i> <i>Camilla Claville</i> Træningssal Egen tid: Refleksion/gåtur/hvil	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</i> <i>Dorthe Søsted</i> Træningssal
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 Michelle</i> Træningssal			

Det med blå skrift: Husk træningstøj