Program REHPA Fatigue, hverdagsliv og Hjertesvigt uge 48, 2026

Mandag 23/11	Tirsdag 24/11		Onsdag 25/11		Torsdag 26/11		Fredag 27/11
9.45-10.15 Ankomst til REHPA og indkvartering 3. sal 10.20 Fælles foto 10.30-11.15 Velkomst og introduktion *v. forløbsleder* *Jane Larsen* 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? *v. Afdelingslæge* *Freja Stoltze Gaborit* Træningssalen 10.15-12.00 Træthed – hvordan forvalter jeg min energi? *v. sygeplejerske* *Dorthe Søsted* Træningssalen		9.30-12.00 Hjertesvigt og psyke *v. psykolog* *Victoria Bonderup Steffensen* Undervisnings-lokalet	9.30-12.00 Kreativitet og skabende aktivitet *v. lærer* *Puk Hyllested* Træningssalen	9.00-10.15 Koncentration og hukommelse *v. ergoterapeut* *Jane Larsen* Undervisnings-lokalet 10.45-11.45 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen *v. fysioterapeut* *Iben Stærk* Ude	9.30-10.30 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen *v. fysioterapeut* *Iben Stærk* Ude 10.45-12.00 Koncentration og hukommelse *v. ergoterapeut* *Jane Larsen* Undervisnings-lokalet	9.00-9.35 Værdier og forandringsprocesser *v. sygeplejerske* *Dorthe Søsted* Træningssalen 9.35-10.35 Min handleplan 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/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
13.30-15.00 Værdier i livet *v. sygeplejerske Anne Egelund* Træningssalen 15.15 Walk and talk i små grupper (Valgfrit) Ude – vi mødes i træningssalen til en start og fordeler efter en kort (15 min) en lidt længere (30 min).	13.30-14.30 Krop og bevægelse - aktiv i naturen *v. fysioterapeut* *Iben Stærk* Ude 14.45-15.45 Yoga og mindfulness *v. yogalærer* *Cathrine Mikkelsen* Træningssalen	13.30-14.30 Yoga og mindfulness *v. yogalærer* *Cathrine Mikkelsen* Træningssalen 14.45-15.45 Krop og Bevægelse – aktiv i naturen *v. fysioterapeut* *Iben Stærk* Ude	13.30-16.00 Kreativitet og skabende aktivitet *v. lærer* *Puk Hyllested* Træningssalen	13.30-16.00 Hjertesvigt og psyke v. *psykolog* *Victoria Bonderup Steffensen* Undervisnings-lokalet	13.00-17.00 Individuelle samtaler og massage Pause/valgfri gåtur		(Bagagen kan stilles i aktivitetsrummet i stueetagen) 12.45-14.00 Interview og evaluering *v. Inge Bruun Hansen* */Jane Larsen* 14.00-14.30 Afrunding og virtuel opfølgning *v. forløbsleder Jane Larsen* Træningssalen 14.30 Afrejse/taxa REHPA Videncenter for Rehabilitering og Palliation
17.30-18.00 Aftenværtinde/social og sundhedsassistent Helle Nielsen byder velkommen 3. sal							
18.00 Aftensmad	18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		18.00 Aftensmad		
	19.00-20.30 At være menneske *v. hospitalspræst Karina Allmann* Dagligstuen 3. sal		19.30-20.30 Musik og sang *v. Britt og Jesper* Træningssalen				

Det med blå skrift: Husk træningstøj!