

Ugeskema for uge 19, 2011
Sæt dit liv i bevægelse! En uge for bryst opererede

Klokken:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
7.00 – 7.30		Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning	Selvtræning
7.30 – 8.15		Morgenbuffet	Morgenbuffet	Morgenbuffet	Morgenbuffet	8.00: Morgenbuffet
	<p>9.30 – 10.00 Ankomst og registrering</p> <p>10.00 Velkommen og præsentation af ugens program</p> <p>11.30 Søen rundt 3 + 3</p>	<p>8.30 Morgensamling</p> <p>8.40 – 10.20 Senfølger efter kræft og behandling v/ sygeplejerske Hanne Svendsen</p> <p>eller</p> <p>Fysisk aktivitet v/fysioterapeut Karen Mark</p> <p>10.50-12.30 Holdene bytter</p>	<p>8.30 Morgensamling</p> <p>8.40 – 11.30 Kræft og psykiske reaktioner v/ psykolog Birgitte Poulsen</p> <p>eller</p> <p>Walk and talk</p> <p>11.45-12.30 Afspænding eller Mindfulness</p>	<p>8.15 Morgensamling</p> <p>8.30 – 12.30 Individuelle aktiviteter</p>	<p>8.30 Morgensamling</p> <p>8.40 -9.40 Motivation/ forandring</p> <p>10.00-10.30 Fremtidsplaner</p> <p>10.30 – 12.00 Individuelt arbejde</p> <p>12.00-12.30 Mindfulness v/ Ulla Hjortebjerg</p>	<p>9.00 – 9.30 Check ud og afregning</p> <p>9.30 – 11.15 Farvel til Dallund afslutning v/ kursusleder</p>
12.30	Frokost					11.30 Frokost
	<p>14.00 Fælles præsentation</p> <p>15.45 Rundvisning på slottet</p>	<p>14.00 – 16.30 På arbejde eller hvad? v/socialrådgiver Jan Tofte</p> <p>14.00 – 17.30 Værkstedaktiviteter v/Hanne Vædele</p>	<p>13.10 – 16.00 Kræft og psykiske reaktioner v/psykolog Birgitte Poulsen</p> <p>eller</p> <p>Walk and talk</p>	<p>13.15-14.00 Individuelle aktiviteter fortsat</p> <p>15.00 – 17.30 Kost, kræft og sunde vaner v/diætist Lisa Bolting</p>	<p>13.30 – 14.30 Snak om fremtidsplaner i mindre grupper</p>	<p>12.15 Afrejse Taxa</p>
18.00	Middag					
	<p>19.30 Koncert med en krølle v/ Ingvil Bjaastad & Peter Jørgensen</p>	<p>Værksted fortsat Evt. film</p>	FRI	<p>19.45 Aftenvagtens tilbud</p>	Afslutningsmiddag	