

## Så vender vi kajakken!

Uge skema d. 27. sep. – 2. okt. 2010

(ændringer kan forekomme)

Klokken:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
7.00 – 7.30	Mulighed for at deltage i fælles morgenaktivitet					
7.30 – 8.15		Morgenbuffet	Morgenbuffet	Morgenbuffet	Morgenbuffet	8.00: Morgenbuffet
	9.30 – 10.00 <b>Ankomst og registrering</b> 10.00 – 10.15 <b>Velkommen + lidt praktisk info</b> 10.15 – 11.15 <b>Gåtur, søen rundt</b> 11.30 – 12.30 <b>Om ugens program</b>	<b>8.30 – 8.40</b> Morgensamling <b>8.40 – 10.20</b> <b>Workshop 1</b> eller <b>Fysiske følger efter kræftsygdom og behandling</b> <b>v. Hanne Svendsen</b> 10.50 – 12.30 Holdene bytter	<b>8.30 – 8.40</b> Morgensamling <b>8.40 – 10.20</b> <b>Workshop 2</b> eller <b>Fysisk træning – sådan kommer du i gang</b> 10.50 – 12.30 Holdene bytter	<b>8.30 – 8.40</b> Morgensamling 8.40 – 10.20 <b>Workshop 3</b> 11.00 – 12.30 <b>Introduktion til kajakroning</b> v. Flemming Norsk	8.30 – 8.40 Morgensamling 8.40 - 12.30 <b>Coaching</b> Efter behandling og hva´ så´ ?	9.00 <b>Check ud og afregning</b> 9.45 – 11.15 <b>Farvel til Dallund</b> afslutning v/ kursusleder
12.30	Frokost					11.30 Frokost
	13.30 <b>Fælles præsentation</b> 14.30 – 17.00 <b>Geocaching</b> med GPS i området v / Michael P Nielsen	<b>13.30 – 15.30</b> <b>Træ klatring</b> eller <b>14.30-15.30</b> <b>Tai Chi el. lign.</b> <b>16.00 – 18.00</b> <b>Træ klatring</b> eller <b>16.00-17.00</b> <b>Tai chi el. lign.</b>	13.30 – 15.30 <b>Kost, kræft og sunde vaner</b> diætist Lisa Bolting Hansen 16.00 – 18.00 <b>Tilbage til arbejde - lovgivning</b>	13.00 – 18.00 <b>Massage + Individuel samtale med fag personer</b> 13.30 – 18.00 <b>Kajakroning</b>	13.15 – 15.15 <b>Fortsat coaching</b> Du har / har haft kræft – brug det til noget !	12.15 <b>Afrejse</b> <b>Workshoptemaer tirsdag, onsdag og torsdag</b> A. Uddannelse og arbejde B. Fremtiden og muligheden at dø C. At få børn/ bekymringer om familien D. At have børn/ bekymringer om familien E. Partner/kæreste
18.00	Middag					
	19.30 <b>Zumba, salsa og trommer</b> v / Michael.	19.30 <b>Fokusgruppe interview</b> v/ Jutta Ølgod Eller bag vafler til alle	19.30 <b>Netværk for unge kræfttramte</b> Besøg af Proof of Life og Drivkræften	<b>19.45</b> <b>Mod til forandring</b> v/ Michael Brautsch	<b>Festaften</b>	