INFORMATIE OVER

Weekprogramma van activiteiten op het gezondheidsplein

Blijf zo veel mogelijk in beweging, ook tijdens uw opname. Maak een wandelingetje, ga naar buiten of vraag om extra oefeningen.

Regelmatig eten en voldoende eiwitten draagt bij aan uw herstel. Wist u dat spieren deze eiwitten het beste opnemen na (iedere vorm van) beweging?

Weekprogramma

Maandag

15.00 uur
Fietslabyrint

Dinsdag

15:15-15:45 uur
Extra beweegmoment onder begeleiding van een fysiotherapeut

Woensdag

11:00 – 11:30 uur
Extra oefenmoment onder begeleiding van een ergotherapeut voor de arm en hand

12.00 uur
Gezamenlijk lunchen

15:15-15:45 uur
Extra beweegmoment onder begeleiding van een fysiotherapeut

Donderdag

15:15-15:45 uur
Extra beweegmoment onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Vrijdag

14.30 - 15.30 uur
Spelletjesmiddag

15.30 uur
Fietslabyrint

Overzicht activiteiten op het gezondheidsplein

U kunt hier het programma van Activiteitenplein (pdf) bekijken en downloaden

Afdelingen

Gezondheidsplein

Route	Op de 3e verdieping bij de liften

Fysiotherapie

Telefoonnummer	020-634 6157 (Revalidatie & Herstel polikliniek)
Openings- en bezoektijden	Maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 17.00
Route	70

Ergotherapie

Telefoonnummer	020-634 6157 (Revalidatie & Herstel polikliniek)
Openings- en bezoektijden	maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00
Route	70

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/revalidatie-in-stappen/weekprogramma-van-activiteiten-op-het-gezondheidsplein
Deze download is gemaakt op 31-10-2026 om 12.00 uur.