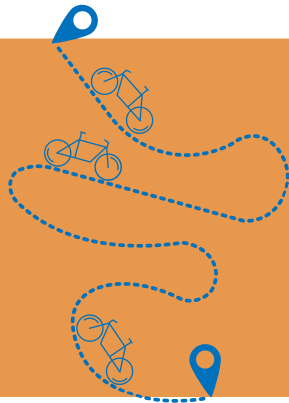


## Activiteiten op het gezondheidsplein (op de 3e verdieping bij de liften)

### 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.



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?



### vrijdag

15.30 uur  
Fietslabyrint

14.30 - 15.30 uur  
Spelletjesmiddag



Wilt u meedoen aan een van deze activiteiten?  
Vraag dan uw verpleegkundige of fysiotherapeut om meer informatie.