



# Even vergeten ziek te zijn

Bewegen, spelen en  
ontspannen in én om het  
Wilhelmina Kinderziekenhuis



**UMC Utrecht**  
**Wilhelmina Kinderziekenhuis**

# Inhoud

1. Activiteiten
2. Spelen en bewegen
3. Ontspannen
4. Eten en drinken
5. Overnachten
6. Broers en zussen
7. Plattegrond WKZ

## Weg van de afdeling

Vraag eerst toestemming aan de verpleegkundige als jouw kind van de afdeling af gaat. Vertel ook wanneer jullie weer terug zijn. Jongeren van 12 jaar en ouder mogen zelf en zonder begeleiding naar alle activiteiten buiten de afdeling. Kinderen tot 12 jaar mogen naar alle activiteiten als een volwassene met hen meegaat. Gaat er iemand anders mee dan een verpleegkundige, een ouder of een medisch pedagogisch zorgverlener? Dan moet je als ouder expliciet toestemming hebben verleend en wordt dit opgeschreven in het verpleegkundig dossier. Dit is belangrijk om de veiligheid van de kinderen te kunnen garanderen.

## Verblijfgids

Voor meer praktische informatie rondom een opname in het WKZ is er de Verblijfgids.



In het ziekenhuis liggen, dat wil niemand. Al helemaal niet als je jong bent. De wens van het Wilhelmina Kinderziekenhuis (WKZ) is dat ieder kind eerst kind is en dan pas ziek. Maar voor kinderen in het WKZ is dit niet vanzelfsprekend. Onderzoeken kunnen belastend zijn en de dagen verlopen anders dan je gewend bent. Kinderen kunnen zich anders voelen dan thuis en soms zelfs eenzaam, angstig of onzeker. Wij doen er alles aan om de kinderen af en toe even te laten vergeten dat ze ziek zijn. Zo hebben we een open speelkamer en organiseren we elke week leuke activiteiten in ons kindertheater en/of aan bed. Er is een binnentuin met speeltoestellen en een rolstoelvriendelijke hindernisbaan en voor oudere kinderen zijn er voetbaltafels, spellen en videogames.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat plezier, bewegen en ontspanning bijna net zo belangrijk zijn voor een goed herstel als medicijnen. Onze activiteiten dragen bij aan het herstel, de sociale ontwikkeling en het zelfvertrouwen van de kinderen. In deze gids zetten we op een rij waar je als kind én als ouder terecht kunt voor ontspanning, spelen & bewegen, activiteiten en eten & drinken.

## Vrienden UMC Utrecht & WKZ

Vrienden UMC Utrecht & Wilhelmina Kinderziekenhuis is **het goede doel van het (kinder)ziekenhuis** voor iedereen die wil bijdragen aan de beste zorg en behandeling in een kindvriendelijke en comfortabele omgeving. Om alle activiteiten te organiseren en te zorgen voor een kindvriendelijk verblijf is veel geld nodig. Hier is vanuit de zorgbudgetten helaas geen geld voor.



UMC Utrecht  
Wilhelmina Kinderziekenhuis

[vriendenwkz.nl](http://vriendenwkz.nl)

Kijk hier hoe jij kunt helpen





# 1. Activiteiten

Op de afdeling organiseren we bijna iedere dag activiteiten die je kind ontspanning en afleiding bieden. De activiteiten vinden plaats aan bed en op speciale locaties in het ziekenhuis, zoals de huiskamer van de afdeling of het kindertheater op de begane grond. Aan- en/of afmelden voor activiteiten kan bij een van de medisch pedagogisch zorgverleners. Zij zullen met je afstemmen welke activiteit geschikt is voor jouw kind. Wanneer je kind geïsoleerd wordt verpleegd, is WiKi-tv beschikbaar of wordt er contact gezocht via het raam.



## Kindertheater en vermaak aan bed

**Waar:** op de begane grond, in de gang achter het restaurant

**Wanneer:** de activiteiten worden via posters in de liften bekendgemaakt

In het kindertheater kun je met je kind voorstellingen bijwonen of aan activiteiten meedoen. Denk aan een bezoekje van dieren, goochelaars, verhalenvertellers, sneltekenaars en nog veel meer! Verder zijn er bijna iedere dag activiteiten die aan bed plaatsvinden. Denk aan de CliniClowns, de Liedjesfabriek, de Regenboogboom of mensen die komen voorlezen en knutselen.

## WiKi-tv

Voor kinderen die in bed moeten blijven, wordt de voorstelling vaak live uitgezonden via WiKi-tv. WiKi-tv vind je onder 'ziekenhuisomroepen' op de infotainment-app op je tablet en op kanaal 16 van de televisie. Wil je niet dat jouw kind herkenbaar wordt gefilmd? Geef dit dan van tevoren aan bij de medisch pedagogisch zorgverlener of de coördinator van het kindertheater. Extra leuk: jouw kind mag onder begeleiding zelf de opnameapparatuur bedienen. Als jouw kind dit graag wil, vertel dit dan de ochtend vóór de uitzending aan de medisch pedagogisch zorgverlener.

Het actuele activiteitenprogramma kun je vinden op posters in de liften of vraag het aan de medisch pedagogisch zorgverlener.

## Dieren

**Waar:** in het kindertheater of aan bed

**Wanneer:** om de week op donderdag van 14:30 tot 15.30 uur

Lekker knuffelen met knaagbeestjes? Elke twee weken komen cavia's, ratten, konijnen en andere dieren op bezoek in het kindertheater. Soms komt er ook een hond mee of een paar geiten. Met toestemming van de behandelend arts, mag jouw kind naar de dieren.

**Eigen huisdier op bezoek?** Dat mag als je kind ernstig ziek is of langer dan twee weken opgenomen is (met toestemming van de behandelend arts). Overleg met de medisch pedagogisch zorgverlener om een bezoekje te plannen.

## Wist je dat..

het kindertheater volledig is vernieuwd dankzij bedrijfssponsors en donateurs van [Vrienden UMC Utrecht & WKZ](#)



### Wist je dat...

de meeste activiteiten mogelijk gemaakt worden dankzij steun van donateurs van [Vrienden UMC Utrecht & WKZ?](#)

Kijk hier hoe jij kunt helpen



### Feestdagen

**Waar:** in het kindertheater en aan bed

**Wanneer:** rond kerst, Sinterklaas en het Suikerfeest

Ook in het ziekenhuis mag er op feestdagen gefeest worden! Sinterklaas komt langs met zijn pieten en ook kerst wordt gevierd in het kindertheater. Natuurlijk komen de pieten aan bed langs bij de kinderen die niet naar de viering kunnen komen. Met kerst halen we alle versiering uit de kast en delen we kerstcadeautjes uit. Tijdens de feestdagen zorgen de koks voor extra feestelijke gerechten en tussendoortjes.

## 2. Spelen & Bewegen

Spelen en bewegen is belangrijk. Helemaal als je in het ziekenhuis ligt. In beweging blijven tijdens een ziekenhuisopname zorgt voor behoud van conditie, een sneller herstel en het maakt je spieren en botten sterk. In het WKZ zijn veel mogelijkheden om lekker te bewegen. Van speeltoestellen en -tuinen voor de kleinere kinderen tot voetbaltafels en gamerooms voor de oudere kinderen en wandelroutes voor het hele gezin. Hieronder hebben we alle plekken en programma's op een rijtje gezet waar jouw kind naar hartenlust kan spelen en bewegen.

Jeugd  
4 tot 18 jaar

**1 uur per dag**  
matig intensief bewegen

Matig intensief is als je ademhaling sneller wordt.

**3x per week**  
spier- en botversterkende activiteiten

Zoals buitenspelen, fietsen en sporten.

**kenniscentrum sport & bewegen**

**Beweegrichtlijnen** voor kinderen van 4 tot 18 jaar oud (in overleg met de fysiotherapeut):

- Zit niet te lang achter elkaar stil. Het liefst maximaal twee uur stilzitten
- Beweeg elke dag in elk geval één uur matig intensief
- Doe minstens drie keer per week activiteiten die je spieren en botten versterken, zoals traplopen, wandelen, sporten, buitenspelen of fietsen





**Wist je dat...**  
ook het WKZ Sportief programma  
mogelijk wordt gemaakt  
door donaties aan  
**Vrienden UMC Utrecht & WKZ?**

[Kijk hier](#)

## WKZ Sportief

WKZ Sportief zoekt met kinderen en hun ouders naar de mogelijkheden om te sporten met plezier op een verantwoorde manier. Alles om de sportwens van jouw kind zo goed mogelijk in vervulling te laten gaan. Met de verschillende programma's sluiten we aan bij wat jouw kind kan doen. Om bij te dragen aan het herstel én het gevoel van fitheid en zelfvertrouwen van jouw kind.

- **WKZ Sportief - Uit bed**

**Waar:** op je kamer

**Wanneer:** op maandag en woensdag

Met het **Uit bed**-programma worden de kinderen tijdens hun verblijf uitgedaagd om te bewegen en zelfs te sporten. De kinderen die in bed moet blijven liggen, krijgen spel- en sportmateriaal aangeboden op de kamer zelf. Zodra het weer mogelijk is, kunnen zij meedoen aan het sport- en speluur, dat één of twee keer per week wordt georganiseerd. Aanmelden kan via de medisch pedagogisch zorgverlener.

- **WKZ Sportief - Dit ben ik**

Bij het **Dit ben ik**-programma gaan de kinderen onder leiding van professionals acht weken aan de slag met een heel gevarieerd bewegingsprogramma. Tijdens deze trainingen worden kinderen met verminderde motorische en/of sociale vaardigheden geleerd om te gaan met nieuwe (beweeg) situaties. Ze leren hoe ze zich in een groep moeten gedragen en hoe ze hun grenzen aan kunnen geven aan anderen. Ook leren ze om meer vertrouwen in hun eigen lichaam te krijgen en de grenzen van hun eigen lichaam te herkennen.

## Binnentuin

In de binnentuin kun je met een step, skelter, loopfiets of rolstoel racen over de rolstoelvriendelijke hindernisbaan. Of beklim de speelbult, glij van de glijbaan, rol onder de speelbult door of ga bouncen op de rolstoeltrampoline.



## Speelleerlokaal

**Waar:** op de 4<sup>e</sup> verdieping op afdeling Kolibrie

**Wanneer:** op maandag, dinsdag, en vrijdag van 14:30 tot 16:00 uur

In het speelleerlokaal kan jouw kind onder begeleiding spelen en meedoen met verschillende activiteiten. Er wordt geknutseld, muziek gemaakt, gebakken of er worden spelletjes gespeeld. Jouw kind mag zelf bedenken wat hij of zij wil doen.

Plezier en ontspanning voor het kind is hier het allerbelangrijkste! Broertjes en zusjes zijn, onder begeleiding van een ouder, in overleg met de medisch pedagogisch zorgverlener ook welkom.

### Wist je dat...

er op alle afdelingen en bij alle poliklinieken speelgoed, spelletjes en knutselpullen zijn?

Eén ouder mag met het kind mee als dat wenselijk is voor jouw kind. In overleg is het ook mogelijk om buiten reguliere openingstijden naar het speelleerlokaal te gaan. Dan moet er altijd een ouder mee. Speelgoed uit het speelleerlokaal mag helaas niet mee naar de afdeling.

## Airhockey & voetbaltafels

Op verschillende plekken in het WKZ staan voetbaltafels en we hebben ook een airhockeytafel. Benodigheden zoals balletjes kunnen opgehaald worden bij de informatiebalie in de centrale hal of bij de secretaresses op de afdeling. De tafels vind je hier:

- Bij de koffiecorner op de begane grond (voetbal- en airhockeytafels)
- Op afdeling Papegaai (voetbaltafel)
- Op afdeling Schildpad (voetbaltafel)
- Op de gang bij afdeling Panda (voetbaltafel)
- In de wachtruimte bij afdeling Kameleon (voetbaltafel)

## Hometrainers

**Waar:** op de 3<sup>e</sup> verdieping op afdeling Panda

Op de derde verdieping staan twee hometrainers. Deze mogen ook door ouders gebruikt worden. Of je nu wat extra beweging wilt of gewoon een momentje voor jezelf zoekt, de fietsen staan voor je klaar.

## FC Utrecht Skybox


**Waar:** in de centrale hal van het WKZ

**Wanneer:** de beveiliging kan de deur op verzoek openen

We hebben een echte Skybox van FC Utrecht in de centrale hal van het ziekenhuis! Hier kun je via een groot LED-scherm de voetbalwedstrijden van FC Utrecht volgen en kun je je favoriete game spelen op de twee spelcomputers.

### Wist je dat...

verschillende scholen in actie zijn gekomen om geld op te halen voor **Vrienden UMC Utrecht & WKZ** voor de nieuwe binnentuin?

  
Kijk hier hoe jij ook kunt helpen met jouw school



## Sportdakterras

**Waar:** op de 4<sup>e</sup> verdieping bij afdeling Kolibrie

**Wanneer:** de hele week geopend van 9:00 tot 19:00 uur

Op het sportdakterras kan jouw kind – je raadt het al – sporten! Je vindt hier een voetbalkooi en andere speel- en sporttoestellen. Alles lekker in de open lucht. Opgenomen kinderen en broertjes en zusjes onder de 12 jaar mogen alleen onder begeleiding van een volwassene naar het sportdakterras. Bij slecht weer is het sportdakterras dicht.

## Wist je dat...

het idee voor het sportdakterras ontstond in 2015? Dat was het jaar dat de Tour de France in Utrecht startte! Dankzij dit grote evenement konden we aandacht vragen voor het belang van beweging voor kinderen en ontstond het idee voor een sportdakterras. De aanleg van het sportdakterras is mogelijk gemaakt dankzij de vele donaties aan [Vrienden UMC Utrecht & WKZ](#).

## FC Utrecht Experience

**Waar:** bij het FC Utrecht Stadion

Is jouw kind een voetbalfanaat? Kinderen en jongeren van 7 tot en met 17 jaar kunnen meetrainen met een speciaal sportprogramma bij FC Utrecht! De trainingen zijn gezond, leuk en leerzaam voor kinderen van alle niveaus en worden gegeven door ervaren en pedagogisch geschoolde trainers.

**Meedoen?** Meld dit bij je behandelend arts

## Spelen in het Prinses Máxima Centrum

**Waar:** in het PMC, te bereiken via de regenboogbrug op de 2<sup>e</sup> verdieping

In het Prinses Máxima Centrum vind je nóg een speelparadijs voor kinderen. Kinderen uit het WKZ mogen hier ook gebruik van maken. Bij onze burens kun je mega-Tetris of tafeltennis spelen, je ogen uitkijken bij het aquarium of je uitleven op de beweegpanelen. Ook vind je hier een muziekstudio en kun je gamen. Voor de speurneuzen: er is een QR-route, waarbij je een route door het ziekenhuis loopt en opdrachten krijgt bij elke QR-code.

Ook zijn er buitenspeelplaatsen waar kinderen kunnen spelen met skelters, reuze-legoblokken, basketbalnetten, voetbalgoaltjes en klimtoestellen.

## Sporten voor ouders

**Waar:** Sport- en bewegingscentrum van het PMC op de begane grond

**Wanneer:** iedere donderdag van 18:00 tot 21:00 uur

We begrijpen dat het zwaar kan zijn als je kind in het ziekenhuis ligt. Daarom bieden we gratis activiteiten aan zoals cardiofitness en boksen. Zo kun je even bewegen, ontspannen en nieuwe energie opdoen, zonder ver weg te zijn.

## Cruyff Court Esther Vergeer

**Waar:** bij de Prof. Fritz Redlschool

Op het terrein van het UMC Utrecht vind je het rolstoeltoegankelijke Cruyff Court Esther Vergeer, naast de Prof. Fritz Redlschool en dichtbij het WKZ. Je kunt er voetballen, basketballen of tennissen. Voor gebruik moet je alleen even toestemming vragen via de beveiliging in de hal van het WKZ. Je kunt een bal lenen bij de pedagogisch medewerkers. Zo ben je klaar om te spelen!

## Wandelen

**Waar:** rondom het ziekenhuis

Rondom het WKZ is veel groen. We hebben negen wandelroutes voor je uitgestippeld met afstanden tussen de 0,7 en 2,8 kilometer. Voor elke route is een routekaartje. De routekaartjes zijn te vinden bij de informatiebalie in het WKZ en in het ansichtkaartenrek links van Winkel Vermaat in het UMC Utrecht.





## Botanische Tuinen

**Waar:** Budapestlaan 17, 3584 CD Utrecht

**Wanneer:** elke werkdag van 10:00 tot 17:00 uur, maart t/m november

In de Botanische Tuinen vind je de mooiste planten ter wereld. Bewonder de planten en bloemen, ga klimmen in de rotstuijn of ga op bezoek bij de vlinders in de vlinderkas. Je kunt ook picknicken in de tuinen of lekker lunchen in het Tuincafé. Samen met je kind kun je op werkdagen gratis naar de Botanische Tuinen. De pedagogisch zorgverlener kan jullie aanmelden. De tuinen zijn lopend te bereiken (13 minuten), met de fiets (4 minuten) of met de bus (8 minuten) vanaf de bushalte voor de ingang van het WKZ. De toegang tot de tuinen is gratis voor kinderen en ouders als je dit doorgeeft bij de informatiebalie in de hal van het WKZ.

## Sporten in het calisthenics-park

**Waar:** langs de Leuvenlaan tegenover het Educatorium

**Wanneer:** 24/7

Wil je als ouder even sporten, dan kun je gebruik maken van het Calisthenics-park. Naast de gebruikelijke pull-up bars, zijn er twee dip bars en één monkey bar aanwezig. Verder is het park voorzien van een ladder met horizontale stangen en een verticale stang en ringen. Ook twee schuine bankjes zijn aanwezig, zodat ook de onderrug en buikspieren kunnen worden aangepakt.

## Meer leuke uitjes in de omgeving?

Kijk eens  
op deze sites!



[Kidsproof.nl](https://www.kidsproof.nl)

[Bierenappelsap.nl](https://www.bierenappelsap.nl)

[Uitagendautrecht.nl](https://www.uitagendautrecht.nl)





# 3. Ontspannen

In het WKZ zijn meerdere plekken waar je kunt ontspannen. Hieronder staan de plekken op een rijtje waar jij als ouder of kind terecht kan om even te ontsnappen uit de hectiek van het ziekenhuis. Ook vind je hier een lijst waar je lees- en audioboeken kunt vinden.



## Ronald McDonald Huiskamer

**Waar:** op de 2<sup>e</sup> verdieping

**Wanneer:** maandag t/m vrijdag van 08:00 tot 21:30 uur, zaterdag en zondag en op feestdagen van 12:00 tot 21:00 uur

In de Ronald McDonald Huiskamer kunnen jijzelf, je kind en familie even in een andere omgeving zijn. Voor de kinderen is hier veel speelgoed te vinden. Als ouder kun je televisiekijken, een boek lezen of even werken. In de keuken kun je gerechten opwarmen en je kunt gebruikmaken van een wasmachine en droger. Fijn om te weten: de Huiskamer beschikt over airconditioning, dus het is hier op warme dagen lekker koel.

## De Snoezelkamer

**Waar:** op de 3<sup>e</sup> verdieping op afdeling Panda

**Wanneer:** op verzoek te reserveren bij de medisch pedagogisch zorgverlener

De snoezelkamer is een ruimte waar de stimulatie van zintuiglijke prikkels in een fijne omgeving mogelijk wordt gemaakt. Het doel is om kinderen tot rust te brengen op een manier die voor het kind fijn is. Zo is er een lichtprojector, bubbelbuis, een waterbed of muziek. Overleg met de medisch pedagogisch zorgverlener wat het beste is voor jouw kind.

### Wist je dat...

de snoezelkamer mogelijk is gemaakt dankzij dankzij een mooie donatie van een stichting aan [Vrienden UMC Utrecht & WKZ?](#)

  
Kijk hier hoe jij ook kunt helpen met jouw stichting

## Lezen & luisteren

### • Bibliotheek Ronald McDonald Huiskamer

In de Ronald McDonald Huiskamer is een bibliotheek waar je boeken en tijdschriften kunt vinden. Je kunt rustig in de huiskamer gaan zitten, maar je mag de boeken ook meenemen naar een andere plek.

### • Zwerfboekenstation

In de FC Utrecht Skybox in de centrale hal staat een zwerfboekenstation. Hier kunnen kinderen boeken uitkiezen om te lezen.

### • Digitale (audio)boeken via de Wait-app

Als je in het WKZ bent, heb je gratis toegang tot boeken, tijdschriften en audioboeken via de Wait-app. Er is aanbod voor kinderen én volwassenen. Je kunt de app op je telefoon downloaden via de appstore of via [hetwkz.nl/wait](https://www.hetwkz.nl/wait)

### Wist je dat...

de Wait-app volledig mogelijk gemaakt wordt dankzij donaties aan [Vrienden UMC Utrecht & WKZ?](#)

## Stiltecentra

**Waar:** in het WKZ op de 2<sup>e</sup> verdieping en in het UMC Utrecht op de 1<sup>e</sup> verdieping

**Wanneer:** 24 uur per dag geopend

In beide ziekenhuizen is een bijzondere plek om even op adem te komen. In het Stiltecentrum is ruimte voor meditatie, gebed of rust. Je vindt hier onder andere religieuze en humanistische lectuur en een gebeden-/gedachtenboek waarin je kunt schrijven. Verder is er een meditatiehoek en kun je een kaarsje branden.

### • Kerkdiensten Stiltecentrum UMC Utrecht

Op christelijke feestdagen vindt om 10:00 uur een kerkdienst plaats in het Stiltecentrum van het UMC Utrecht. Avondmaal/communie is beschikbaar op de eerste en derde zondag van de maand op de kamer. Verder beschikt het ziekenhuis over een islamitische gebedsruimte, met nabijgelegen wasruimtes en toiletten voor zowel mannen als vrouwen.

### • Mindfulness en yoga

**Wanneer: UMC Utrecht:** dinsdag, woensdag en donderdag,

**WKZ:** donderdag van 12:30 tot 13:00 uur

In het Stiltecentrum van het UMC Utrecht kun je op dinsdag, woensdag en donderdag van 12:30 tot 13:00 uur een les yoga, meditatie of qigong volgen. Op donderdag van 12:30 tot 13:00 uur wordt in het WKZ op de begane grond bij het vergadercentrum ook een yogales gegeven. Ouders zijn van harte welkom in deze les.

## Wist je dat...

er regelmatig vrijwilligers beschikbaar zijn die iets met je kind kunnen doen, zodat je als ouder even wat tijd voor jezelf hebt?

# 4. Eten & Drinken

In en om het WKZ zijn genoeg mogelijkheden voor een snelle hap, een uitgebreid ontbijt of een lekkere kop koffie of thee.

## Restaurant De Toverstaf

**Waar:** centrale hal WKZ

**Wanneer:** maandag t/m vrijdag van 11:30 tot 19:00 uur, zaterdag en zondag van 10:00 tot 19:00 uur

In dit restaurant kun je terecht voor een verse warme maaltijd, soep, een broodje of warme snack. Je eten mag je meenemen naar de afdeling of je kunt even lekker gaan zitten in het restaurant. Er is hier ook een speelmeubel waar jonge kinderen lekker kunnen spelen terwijl jij je rustmomentje pakt. Goed om te weten: je kunt hier alleen pinnen.

## Koffiecorner 30Beans

**Waar:** centrale hal WKZ

**Wanneer:** maandag t/m vrijdag van 7:45 tot 15:00 uur

Zin in kop koffie, thee of een rijk belegd broodje? Ga dan naar onze koffiecorner. Hier kun je ook al vroeg in de ochtend terecht voor een ontbijt.

## Automaat - Health Food Wall

**Waar:** op de 2<sup>e</sup> verdieping bij de Regenboogbrug

Voor een gezond tussendoortje, maaltijden, wraps en diverse sapjes kun je 24 uur per dag terecht bij onze Health Food Wall. Je kunt altijd terecht voor een voedzame optie, ongeacht het tijdstip van de dag of nacht.

## Winkel Alles Kids

**Waar:** centrale hal WKZ

**Wanneer:** maandag t/m vrijdag van 10:00 tot 16:30 uur

In deze winkel kun je terecht voor tijdschriften, knuffels, toiletartikelen en meer. Je kunt hier ook snoep, ijs of frisdrank kopen.



## Op de afdeling eten

Op de afdelingen Schildpad, Panda, Papegaai, Leeuw en Kameleon mag je zelf eten meenemen. Met uitzondering van afdeling Kameleon kun je ook tegen een kleine vergoeding mee-eten. Dit geldt voor het ontbijt, lunch én avondeten. Je kunt een bestelling doen met de iPad boven het bed via de knop 'Eten bestellen'. Via het infotainment-scherm aan bed kun je ook het assortiment en de maaltijden zien. Het is fijn als je een warme avondmaaltijd vóór 12 uur 's middags bestelt bij de voedingsassistent van de afdeling. Je kunt vooraf met pin betalen.

## Eten & drinken in het UMC Utrecht

Ook in het UMC Utrecht kun je gebruikmaken van de eetgelegenheden.

### Restaurant De Brink

**Wanneer:** elke dag van 11:30 tot 19:00 uur

De koffiecorner is open op werkdagen van 8:00 tot 15:00 uur

In restaurant De Brink kun je terecht voor een warme maaltijd, brood en kleine hapjes. Je kunt ook een lekkere kop koffie of thee halen in de koffiecorner.

### Koffiecorner PIAZZA

**Wanneer:** maandag t/m vrijdag 8:00 tot 17:00 uur,  
zaterdag en zondag van 12:00 tot 17:00 uur

Zin in een smoothie of gebak? Bij deze koffiecorner kun je terecht voor de kleine trek. En natuurlijk schenken we hier ook koffie en thee.

### Petit Restaurant Vermaat

**Wanneer:** maandag t/m vrijdag van 9:30 tot 17:00 uur

Voor kleine én uitgebreide maaltijden ben je bij restaurant Vermaat op de goede plek. Het restaurant biedt naast à la carte gerechten ook een speciale dagschotel. Je kunt hier ook snacks afhalen.

### Winkel Vermaat

**Wanneer:** maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 18:00 uur,  
zaterdag en zondag van 12:00 tot 17:00 uur

In de winkel Vermaat vind je verschillende spullen zoals tijdschriften, cadeautjes en verzorgingsproducten. Er is hier ook een PostNL servicepunt.



## Eten in de omgeving

Ga je er liever even op uit of heb je behoefte aan ander eten dan in het ziekenhuis wordt aangeboden? Dan zijn in de omgeving van het WKZ genoeg eetmogelijkheden te vinden! Hier zetten we een paar van onze favorieten op een rijtje.

### Grand Cafe Living

**Waar:** Weg tot de Wetenschap 400, 10 minuten lopen, fietsafstand 3 minuten

**Wanneer:** maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 21:30 uur

Bij dit gezellige restaurant midden op het Utrecht Science Park kun je terecht voor goede koffie, gezonde lunch, een borrel met diverse speciaal bieren en een goede burger met verse friet voor diner.

## Theehuis Rhijnauwen

**Waar:** Rhijnauwenselaan 16, loopafstand 30 minuten, fietsafstand 8 minuten

**Openingstijden:** elke dag van 10:30 tot 21:30 uur

Bij Theehuis Rhijnauwen kun je heerlijk smullen van verschillende pannenkoeken. Naast pannenkoeken hebben ze hier ook salades en belegde broodjes op de menukaart staan. Leuk weetje: Theehuis Rhijnauwen is bedrijfsvriend van Vrienden UMC Utrecht & WKZ.

## Foodtrucks

**Waar:** Utrecht Science Park, loopafstand 10 minuten

**Wanneer:** verschillende openingstijden

Voor de ingang van de universiteitsbibliotheek (Heidelberglaan 3) staat elke dag een andere foodtruck. Van ambachtelijke friet en belegde broodjes tot döner of halloumi frietjes. Dit is op loopafstand van het ziekenhuis. Op de website van de universiteit vind je het precieze schema van de verschillende foodtrucks.

## SPAR Supermarkt

**Waar:** Heidelberglaan 1b, Utrecht Science Park, 12 minuten lopen, 3 minuten fietsen

**Wanneer:** maandag t/m zaterdag van 8:00 tot 21:00 uur, zondag van 10:00 tot 22:00 uur

Bij deze supermarkt op de campus kun je terecht voor snelle boodschappen, een maaltijdsalade of sandwich.

## Info over alle horeca en winkels op het Utrecht Science Park:



[utrechtsciencepark.nl](https://utrechtsciencepark.nl)

## Wist je dat...

**Vrienden UMC Utrecht & WKZ** heeft een groeiende club betrokken bedrijven en partners. Samen dragen zij bij aan een fijnere omgeving voor de kinderen in het WKZ.

**Kijk hier voor de mogelijkheden om als bedrijf te steunen**





# 5. Blijven slapen

Als je kind in het ziekenhuis moet blijven, wil je het liefst zo dicht bij je kind zijn als mogelijk is. Er zijn verschillende mogelijkheden om te overnachten in of bij het ziekenhuis.



## Bij je kind op de kamer slapen

Op verpleegafdelingen Panda, Papegaai en Schildpad en op afdeling Leeuw kun je als ouder blijven slapen op de kamer of zaal van je kind. In overleg met de verpleegkundige mag een ander familielid van 18 jaar of ouder ook blijven overnachten in plaats van een ouder.

De douche en het toilet in de zaal zijn alleen bestemd voor de opgenomen kinderen. Op de gang is een aparte douche en een apart toilet voor ouders en bezoek. Slaapt jouw kind op een eigen kamer? Dan kun je daar ook douchen.

## Ouderslaapkamers

Op afdeling Pelikaan is het helaas niet mogelijk om naast je kind te overnachten. Je kunt dan gebruik maken van de ouderslaapkamers. De verpleegkundige geeft je hier graag meer informatie over. Er is een beperkt aantal ouderslaapkamers, daarom mag je hier over het algemeen maximaal twee nachten gebruik van maken. Lakens en handdoeken krijg je op de afdeling. Je hoeft dus zelf alleen toiletpullen en kleding mee te nemen.

## Ronald McDonaldhuis

Het Ronald McDonaldhuis is speciaal voor ouders die ver weg wonen of een ernstig ziek kind hebben dat voor langere tijd opgenomen moet worden. Als je hiervoor in aanmerking komt, kun je bij het afdelingssecretariaat of de verpleegkundige een QR-code krijgen om zelf een kamer te reserveren. Reserveren kan pas op de dag van opname. Er wordt hierbij gekeken naar de afstand tussen jouw huis en het ziekenhuis en naar de situatie van jouw kind. Het Ronald McDonaldhuis heeft naast een locatie bij het WKZ ook een dependance op twee kilometer afstand in De Bilt: het Buitenhuis. Als beide locaties vol zitten, kan het ziekenhuis via hen met korting een hotelkamer voor jou reserveren in het Van der Valkhotel in De Bilt.

## 6. Broers en zussen

Als een kind in het WKZ opgenomen ligt, heeft dat invloed op het hele gezin. Daar zijn de broers en zussen een belangrijk onderdeel van. Zij moeten omgaan met allerlei situaties waar leeftijdsgenoten niet mee te maken krijgen. Het WKZ vindt het essentieel dat ook broers en zussen de aandacht krijgen die ze verdienen.

### Speelopvang voor broers en zussen

**Waar:** Kindertheater

**Wanneer:** maandag t/m vrijdag van 8.15 tot 12.15 uur

Broers en zussen kunnen bij de Speelopvang langskomen om, onder toezicht, te spelen en plezier te maken. Aanmelden kan via de medisch pedagogisch zorgverleners.

### Kindertheater en spelkamer

Broers en zussen zijn in overleg met de medisch pedagogisch zorgverleners welkom om te komen spelen in de spelkamers en om aan te sluiten bij de activiteiten die in het kindertheater georganiseerd worden.

### Wist je dat...

er regelmatig vrijwilligers beschikbaar zijn die activiteiten met de broers en zussen van je kind kunnen ondernemen? Zo heb je als ouder alle tijd om bij je zieke kind te zijn.

## 7. Virtuele plattegrond

Je weg vinden in het WKZ? Dat kan gemakkelijk met onze virtuele plattegrond op je mobiele telefoon, tablet of computer/laptop. Via deze plattegrond kun je voor je bezoek aan het UMC Utrecht of WKZ kijken hoe je bij de afdeling of polikliniek komt. Als je op de afbeelding klikt, zie je de plattegrond. Daar geef je aan vanaf welke plek in de route je wil starten en naar welke afdeling of polikliniek je wil gaan. Op de kaart wordt de route aangegeven en je kunt deze bekijken aan de hand van beelden met herkenningspunten.





# Help mee en steun de kinderen in het WKZ

Steun Vrienden UMC Utrecht & WKZ zodat wij kunnen zorgen voor een kindvriendelijk verblijf en het organiseren van wekelijkse activiteiten. Samen kunnen we de kinderen even laten vergeten dat ze ziek zijn.

## Helpen kan op veel manieren:



### Word Vriend

dit kan al vanaf 5 euro per maand

### Steun met een periodieke schenking

steun minimaal 5 jaar en profiteer van belastingvoordeel

### Start een sponsoractie

en vraag familie, vrienden en collega's om steun

### Word bedrijfsvriend

steun met je bedrijf

### Nalaten

neem het WKZ op in je testament

Deze folder is mede mogelijk gemaakt dankzij een donatie van ABN AMRO Bank.

Postbus 85500  
3508 GA Utrecht  
088 - 756 1010

Algemeen Nut  
Beoogende Instelling  
**ANBI**

**Help  
mee**



vrienden@umcutrecht.nl  
NL51 RABO 01236425 15  
[vriendenwkz.nl](http://vriendenwkz.nl) | [actievoorwkz.nl](http://actievoorwkz.nl)