UMC Utrecht

Nieuwsbrief Psychiatrie - nr.2

In deze nieuwsbrief

- Waarom deze nieuwsbrief?
- Gratis apps
- AntiCoronaDepressiePodcast
- Leuke strip
- Recept van vandaag
- Luisteren naar 8D audio
- Beweeg oefeningen

Waarom deze nieuwsbrief?

In deze tijd van het coronavirus zijn wij genoodzaakt om poliklinische behandeling alleen via video- en telefoonconsulten te laten verlopen. Onnodig bezoek aan het ziekenhuis is niet mogelijk. Dit betekent dat veel mensen thuis zitten. Middels deze nieuwsbrief, die 3 keer per week verschijnt, willen we een steuntje in de rug bieden. Tips om je thuis te vermaken en voldoende in beweging te blijven.

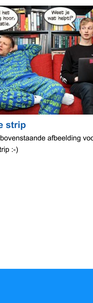
Als algemene tip willen we jullie meegeven: houd ritme & regelmaat. Geef de dag structuur door op vaste tijden op te staan, te eten en te slapen. Maak voor jezelf een dagplanning met daarin wat je die dag gaat doen. Suggesties voor je dagplanning vind je in deze nieuwsbrief!

Gratis apps

In de App Store en Google Playstore kun je veel gratis speletjes downloaden, waarmee je je niet alleen kunt vermaken, maar waar je ook je hersenen mee traint. Bijvoorbeeld Sudoku of Memory.

Daarnaast heeft Bol.com momenteel een leuke actie: elke week verschijnen er digitale boeken voor maar 1 cent per stuk. Lees meer >

Lid van de bibliotheek? Ook dan kun je blijven lezen, ondanks dat de vestigingen gesloten zijn. Via de website en gratis app kun je digitale boeken lezen. Lees meer >



AntiCoronaDepressiePodcast

Een leuke luistertip: de BOOS AntiCoronaDepressiePodcast van Tim Hofman geeft je een paar keer per week de mogelijkheid om éven te luisteren naar wat dingen waar je blij van wordt, steun aan hebt, vrolijk van gaat denken of gewoon om moet lachen.

Leuke strip

Klik op bovenstaande afbeelding voor een leuke strip :-)

Recept van vandaag

Voor ongeveer 10 koekjes heb je het volgende nodig:

- 75 gr. cashewnoten
- 6 dadels
- 2 bananen
- 75 gr. cruesli met rozijnen
- Kaik & speculaaskruiden

Topping:

- Cacaopoeder
- 100% pindakaas

Bereidingswijze

1. Dadels samen met cashewnoten in blender, mix deze ongeveer 1 minuut (er moeten niet teveel grote stukken meer in zitten).
2. Prak de bananen en doe hier wat koek & speculaas kruiden bij.
3. Meng de cruesli door het banaanmengsel
4. Maak van het dadel-cashewnoten mengsel bodemtjes door met een lepel dit aan te drukken in een muffinvormtje of koekjesvormpje (ongeveer 1 grote lepel per bodem).
5. Doe hier een grote lepel van het bananen mengsel op.
6. Als topping versieren met cacaopoeder of pindakaas.
7. Zet de koekjes in de koelkast om harder te worden.

Eet smakelijk!

Luisteren naar 8D audio

Ben jij een muziekliefhebber? Luister dan eens naar 8D audio. 8D audio zorgt ervoor dat je de muziek die je luistert om je heen hoort. Het gaat van links naar rechts en van voor naar achter. Het lijkt alsof je er echt middenin zit. Let op: het is, zeker de eerste keer, wel een beetje een raar gevoel.

Je hebt hiervoor oortjes of een hoofdtelefoon nodig!
Zonder werkt dit namelijk niet.

Hier een aantal nummers die je zou kunnen beluisteren:
Via YouTube:

- TONES AND I - DANCE MONKEY
- NLSN - Like Lovers Do feat. Bonny Lauren
- Lana del Rey - Young And Beautiful
- Eminem - Lose Yourself

Via Spotify:

- Playlist 8D muziek

Beweeg oefeningen

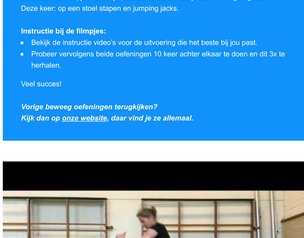
In elke nieuwsbrief vind je instructies voor twee beweeg oefeningen. We voorzien de instructie van filmpjes, zodat je precies kunt zien hoe je de oefeningen goed uitvoert. Deze keer: op een stoel stapen en jumping jacks.

Instructie bij de filmpjes:

- Bekijk de instructie video's voor de uitvoering die het beste bij jou past.
- Probeer vervolgens beide oefeningen 10 keer achter elkaar te doen en dit 3x te herhalen.

Veel succes!

Vorige beweeg oefeningen terugkijken?
Kijk dan op onze website, daar vind je ze allemaal.



Redactie
Werkgroep 'In contact tijdens corona'

Reacties
Heb je suggesties of leuke tips? Mails ons via:
psychiatrie@umcutrecht.nl

Nieuwsbrief
> Afmelden nieuwsbrief
> Gegevens wijzigen

UMC Utrecht ©2019