

Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 23



In deze nieuwsbrief

- > [Waarom deze nieuwsbrief?](#)
- > [Creatieve tip: Een fantasierijk spel met kleuren en vormen](#)
- > [Stap 2](#)
- > [Stap 3](#)
- > [Bewegen voor je bovenkamer](#)
- > [Vergeet je niet aan te melden](#)
- > [Recept van de dag: Bietensalade](#)
- > [Beweegoefening](#)

Waarom deze nieuwsbrief?

De afgelopen tijd waren wij genoodzaakt om poliklinische behandeling 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, willen we een steuntje in de rug bieden. Tips om je thuis te vermaken en voldoende in beweging te blijven.

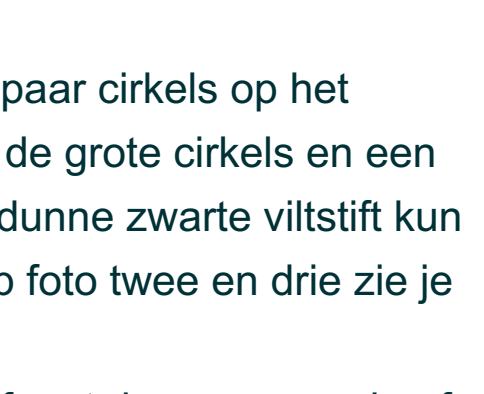
Als algemene tip willen we jullie meegeven: houd ritme & regelmaat. Geef de dag structuur door op vaste tijden op te staan, te eten en te slapen. Maak voor jezelf een dagplanning met daarin wat je die dag gaat doen. Suggesties voor je dagplanning vind je in deze nieuwsbrief.

Voorgaande nieuwsbrieven teruglezen? Op onze [website](#) staan ze allemaal.



Creatieve tip: Een fantasierijk spel met kleuren en vormen

Mijn collega Wilma had het al eerder genoemd, bij het luxe warenhuis A.C.Tion (uit te spreken op z'n Frans...) kun je vele creatieve spullen kopen voor weinig geld. Zo beginnen we hier met een soort effectpapier of dun karton (zie afbeelding rechts).



Het heeft aan één zijde een goudkleurige laag die, afhankelijk van hoe je hem in het licht houdt, vele kleuren weerspiegelt. Op de foto's hieronder heeft het nogal regenboogkleuren gekregen, in werkelijkheid is het meer goudkleurig.

Je knipt er een aantal vormen uit, die je opplakt op een groot vel tekenpapier. Het is niet erg als het een beetje slordig gaat, na het opplakken ga je er met een zwarte viltstift omheen zodat de randen strakker worden.

Voordat je het goudpapier opplakt maak je een paar cirkels op het tekenpapier. Wij hebben dat met een bord voor de grote cirkels en een schotel voor de kleine cirkels gedaan. Met een dunne zwarte viltstift kun je patroontjes of nog andere figuren tekenen, op foto twee en drie zie je een aantal ideeën.

Daarna kun je met kleurpotloden, met ecoline of met dunne aquarelverf kleur geven aan het geheel. Als je hierdoor op ideeën komt voor nog meer vormen, ga je weer een stapje terug en teken je met je dunne viltstift er nog vormen bij.

Bovenstaande foto is het eindresultaat. Je kunt stap 2, 3 en 4 goed vergelijken en zien hoe de ontwikkeling hier is gegaan. Dat kan bij jou heel anders zijn. De maker is van mening dat je op het definitieve eindresultaat geen wit tekenpapier meer mag zien, dus hier, bij Activiteitentherapie, ziet het er nog iets anders uit en is het allerlaatste 'wit' ook ingekleurd.

- Het goudkleurige effectkarton heeft formaat A4
- Het vel tekenpapier is op ware grootte 75 x 55 cm

Laat vooral je fantasie werken en veel plezier ermee!

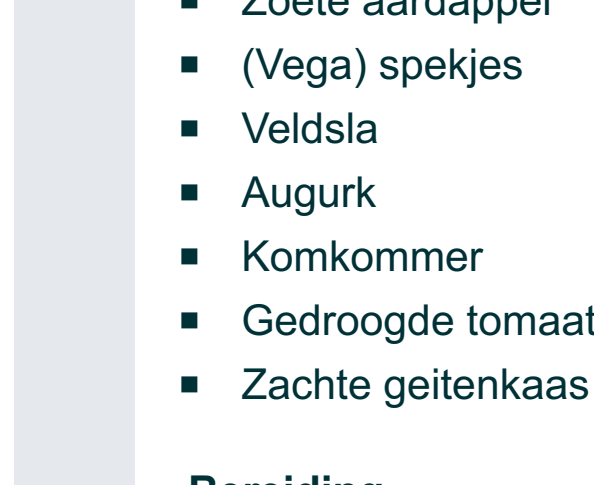
Dorothe van Zanten, idee en tekenwerk
Michel Alexander, tekst en foto's



Stap 2
Cirkels maken en goudpapier opplakken.



Stap 3
Kleur geven aan het geheel.



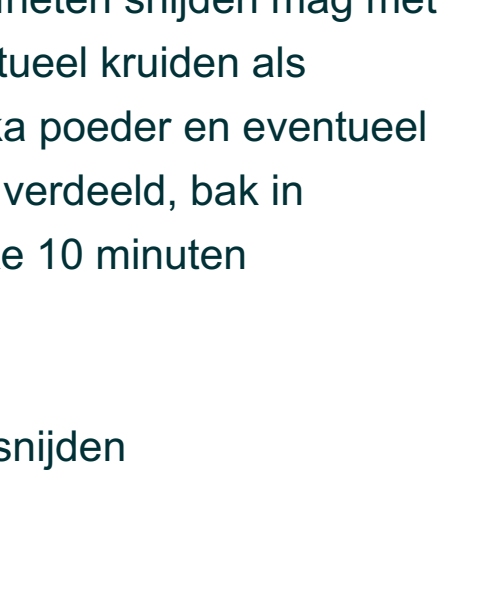
Bewegen voor je bovenkamer

Deze vraag verscheen er een leuk artikel van psychiater en hoogleraar Wiepke Cahn in het NRC, over het belang van bewegen. [Lees hier >](#)

Vergeet je niet aan te melden

Aanmelden voor de Online Werkconferentie [Hulpkaart](#) (23 juni 2020, van 14:30 tot 17:00 uur) is nog mogelijk! Deelname is gratis.

Aanmelden kan via deze [link](#).



Recept van de dag: Bietensalade

Ingrediënten

- Rode bietjes
- Ketjap
- Azijn
- Zoete aardappel
- (Vega) spekjes
- Veldsla
- Augurk
- Komkommer
- Gedroogde tomaatjes
- Zachte geitenkaas

Bereiding

1. Bietjes koken (heel in de pan, 20 minuten koken, dan onder koud water velletje eraf wrijven).
2. Bietjes snijden en marinieren met ketjap en azijn. Minimaal 1 uur laten staan.
3. Zoete aardappel in partjes in de oven
4. De oven op 230 graden, zoete aardappel in frietel snijden mag met schil, besprenkelen met 1 el olijfolie en eventueel kruiden als uienpoeder, knoflookpoeder, geroookte paprika poeder en eventueel zout. Omscheppen zodat alles gelijkmatig is verdeeld, bak in midden van oven in ca. 35 minuten gaar. Elke 10 minuten omscheppen.
5. (Vega) spekjes bakken, lekker knapperig 😊
6. Veldsla, komkommer, gedroogde tomaatjes snijden

Bord opbouwen:

1. Zoete aardappel
2. Salade
3. (Vega) spekjes
4. Geitenkaas eroverheen brokkelen
5. Eventueel dressing van olijfolie, honing, mosterd, balsamico.. wat je lekker vindt.

Eet smakelijk!



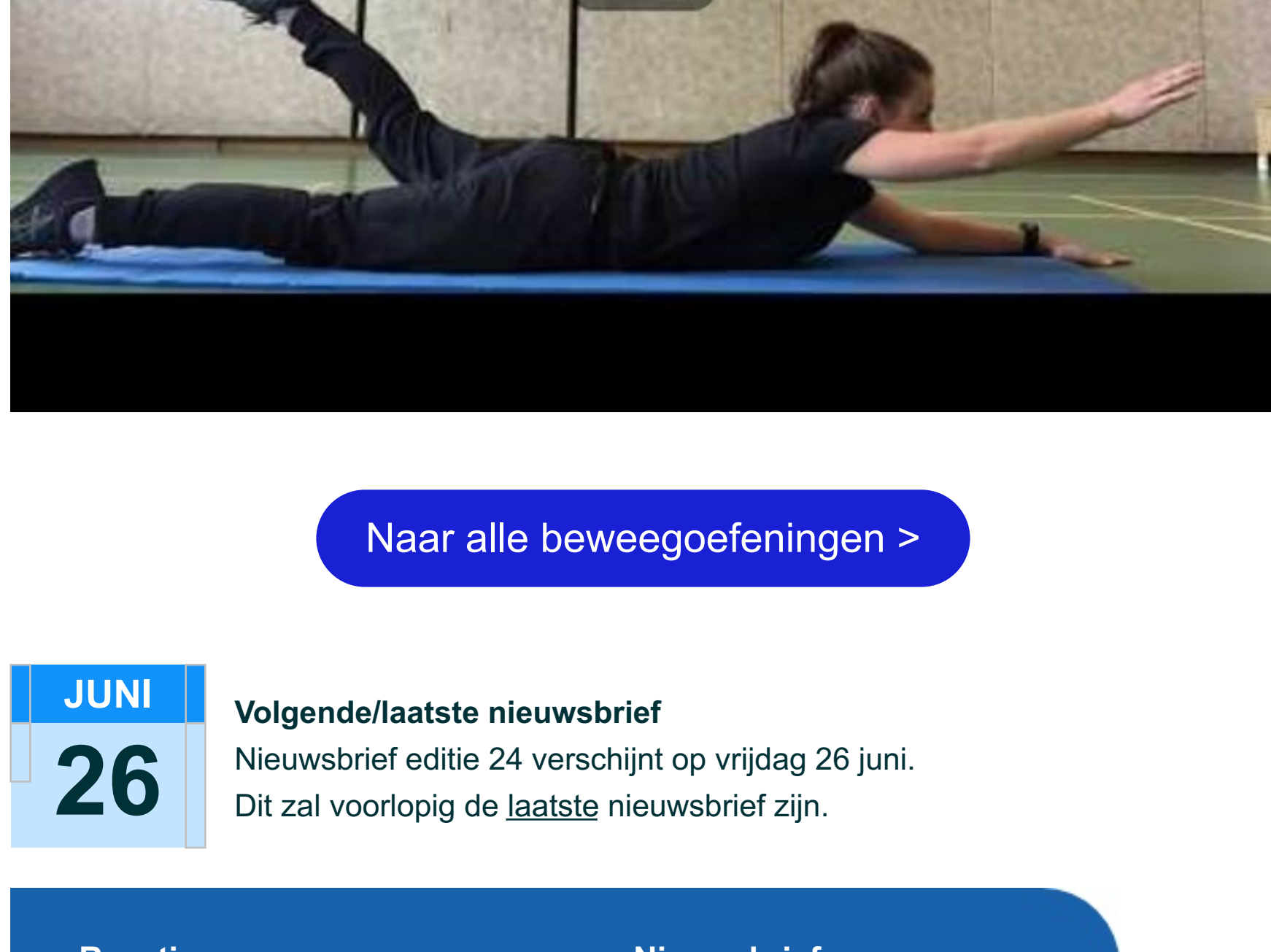
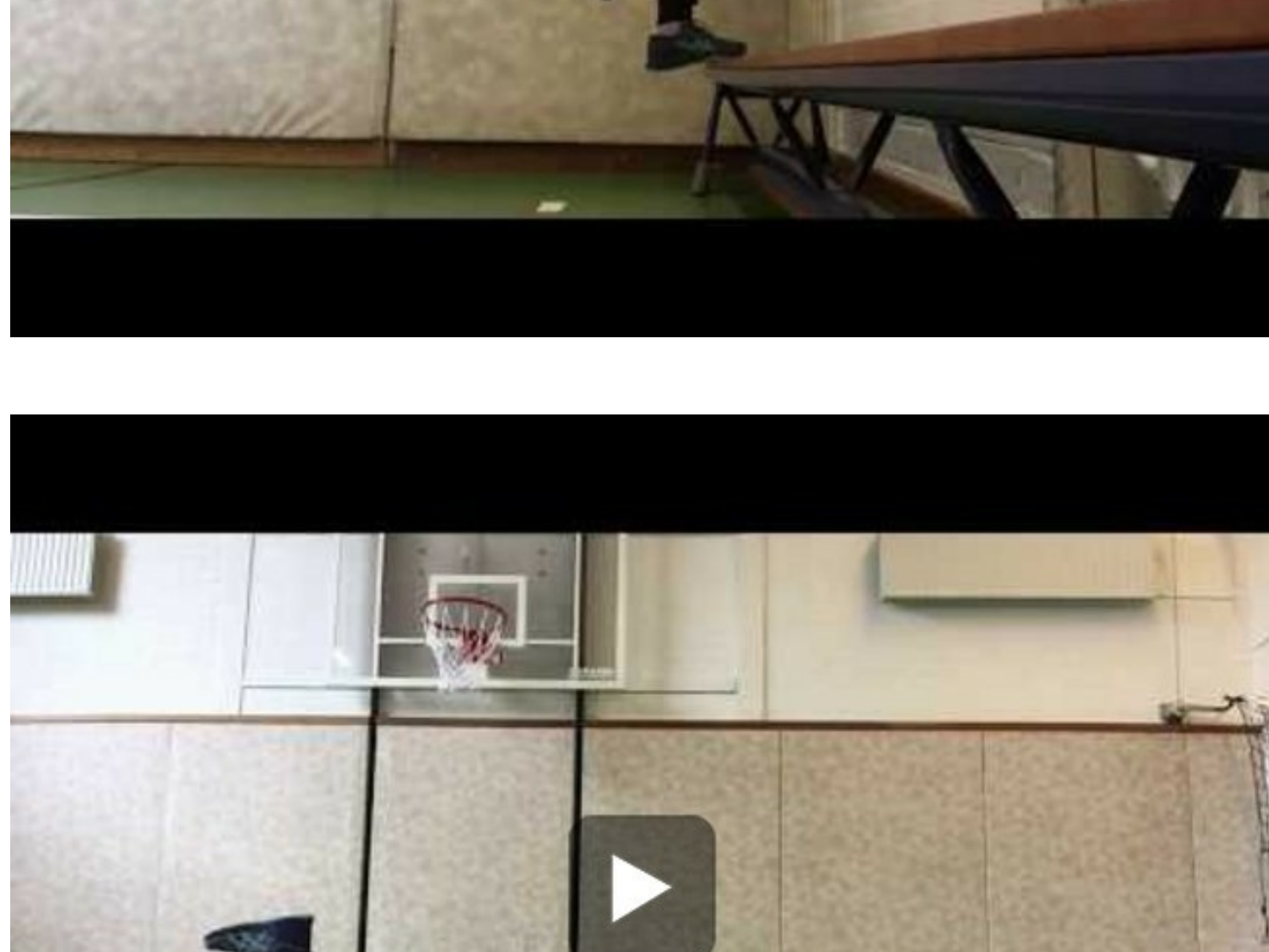
Beweegoefening

In elke nieuwsbrief vind je instructies voor beweegoefeningen. We voorzien de instructie van filmpjes, zodat je precies kunt zien hoe je de oefeningen goed uitvoert. Vandaag hebben we twee nieuwe oefeningen voor jullie: voor de kuit-, rug- en bilsieren.

Instructie bij de filmpjes:

Bekijk de instructievideo voor de uitvoering die het beste bij jou past. Probeer vervolgens de oefening 10 keer achter elkaar te doen en dit 3x te herhalen.

Vorige beweegoefeningen terugkijken? Kijk dan eens op de website. Daar vind je alle oefeningen die tot nu toe zijn verschenen op een rij. Combineer meerdere oefeningen met elkaar voor een complete work-out. Veel succes!



[Naar alle beweegoefeningen >](#)

JUNI
26

Volgende/laatste nieuwsbrief

Nieuwsbrief editie 24 verschijnt op vrijdag 26 juni. Dit zal voorlopig de laatste nieuwsbrief zijn.

Reacties

Reacties, suggesties of leuke tips kun je naar ons mailen via psychiatrie@umcutrecht.nl

Nieuwsbrief

- > [Afmelden nieuwsbrief](#)
- > [Gegevens wijzigen](#)