



Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 9

In deze nieuwsbrief

- Waarom deze nieuwsbrief?
- Creatieve tip 1: Ketting maken van oude fietsband
- Wat vind je van de nieuwsbrief?
- [NAAR DE ENQUETE >](#)
- Creatieve tip 2: Lentefotografie
- Recept van de dag: Aubergine kikkererwten ovenschotel
- Beweeg oefening: Danspiratie deel 2

27

APRIL

Koningsdag

Aanstaande maandag verschijnt er i.v.m. Koningsdag geen nieuwsbrief.

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!

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

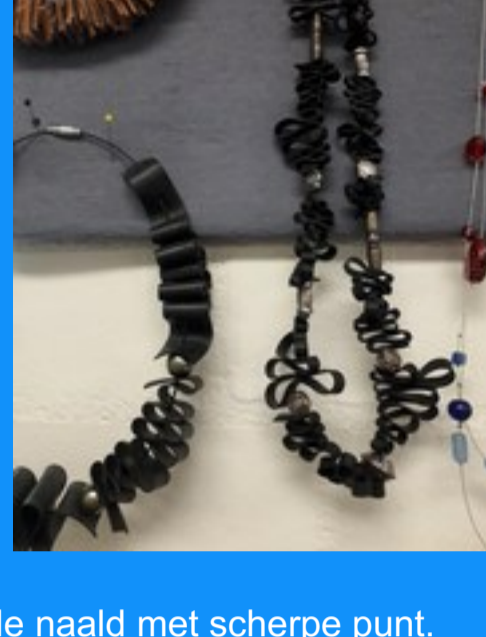
Creatieve tip 1: Ketting maken van oude fietsband

Geef de versleten fietsband een tweede kans!
Geen exemplaar in de schuur? Vraag het aan de fietsenmaker.

Lukt dit niet? Wij hebben op de activiteitentherapie voorraad genoeg.

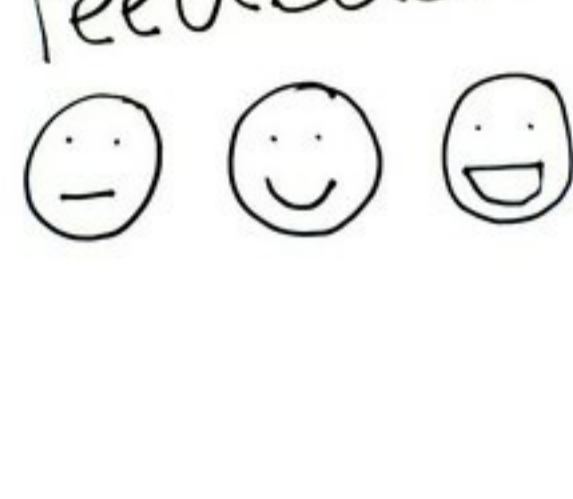
Werkwijze:

- Knip de band in verschillende afmetingen: zo tussen ongeveer 8 en 20 cm lang
- Knip de stukken open en maak ze met een vochtige doek schoon.
- Knip er smalle strookjes van (kan van diverse breedtes)
- Gebruik transparant vissersgaren (dun) en een smalle naald met scherpe punt.
- Rijg nu het garen door de strookjes. De onderlinge afstand kan gelijk zijn. Als de afstand ongelijk zijn krijg je een speelser resultaat.
- Schuif het goed aan, zodat de lusjes zichtbaar worden.
- Tussen de strookjes kan je ook kralen toevoegen.
- Werk het met een slotje af. Dit is alleen nodig als de ketting kleiner dan 60 cm is.
- Op dezelfde wijze kun je ook een armband maken.



Veel werkplezier!

Groeten van Wilma de Groot; Activiteitentherapeut.



Wat vind je van de nieuwsbrief?

De nieuwsbrief Psychiatrie wordt sinds drie weken met veel enthousiasme gemaakt en verspreid. Wij zijn ontzettend benieuwd wat jullie, onze lezers, ervan vinden! Welke onderdelen van de nieuwsbrief zijn helpend en waarom? Heb je misschien nog tips voor ons?

Om daarachter te komen hebben we een korte [enquête](#) gemaakt. We hopen dat je 2 minuten de tijd wilt nemen om hem in te vullen. Alvast bedankt!

[NAAR DE ENQUETE >](#)

Creatieve tip 2: Lentefotografie

Buiten schijnt de zon, er komen knoppen en bloesem aan de bomen. De lente is overall! Het kan zijn dat je al vaak hetzelfde rondje hebt gewandeld rond je huis of dat je juist nog niet zoveel buiten bent geweest omdat je het misschien wat saai vind om te gaan wandelen.

Een fijne bezigheid tijdens je wandeling kan zijn: fotograferen. Hiervoor kan je een digitale of analoge (ja ze bestaan nog) camera gebruiken, maar ook met je mobiel maak je vaak al de meest mooie foto's.



De een vind het fijn om vrij foto's te maken van de dingen die je om je heen ziet. Zelf vind ik het fijn om aan de hand van een thema te fotograferen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Bloemen
- De kleur groen of blauw (je komt opeens heel veel blauwe dingen tegen!)
- Dieren
- Dingen waar je een glimlach van krijgt
- Inzoomen (maak elke foto van heel dichtbij, of zoom in met je camera)
- Ronde dingen

Je kunt natuurlijk ook zelf een thema kiezen!

Laast ging ik buiten fotograferen en omdat mijn thema dieren was lette ik extra goed op bewegende dingen. Ik ontdekte in het bos een specht, muis, eekhoorn en roofvogel. Wie weet ontdek jij in jouw buurt ook wel allerlei nieuwe dingen. Ik wens je veel plezier! Als je een foto hebt die je met ons wilt delen, dan kun je die mailen naar [de redactie van de nieuwsbrief](#).

Vrolijke lente groet, Jolien (activiteitentherapeut)

Recept van de dag: Aubergine kikkererwten ovenschotel

Benodigheden voor 2 personen:

- 1 aubergine
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 theelepels komijnpoeder
- 1 blik/pot kikkererwten
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 1 theelepel granaatappelstroop (of ander zoetmiddel)
- 250 ml groentebouillon
- 1/2 eetlepel harissa/shiracha of sambal
- zout & peper
- verse peterselie



Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius
2. Snijd de aubergine in plakken en smeer de plakken aan beide kanten in met wat olijfolie.
3. Leg ze op een bakplaat en zet 20 minuten in de oven. Draai ze na 10 minuten een keer om.
4. Verhit een scheutje olie in een diepe koekenpan en bak de ui voor 5 minuten. Voeg de knoflook en komijn toe en bak een minuut mee.
5. Doe de kikkererwten in de pan en roer goed door. Bak nog 1 minuut.
6. Doe het ui-kikkererwt mengsel vervolgens in een ovenschaal.
7. Leg de gebakken aubergine plakken hierop.
8. Doe de tomatenblokjes, tomatenpuree, basilicum, granaatappelsiroop, bouillon, harissa, zout en peper bij elkaar in een pan (bijv. dezelfde koekenpan :))
9. Breng dit langzaam aan de kook.
10. Verdeel de tomatensaus over de aubergineplakken.
11. Zet de ovenschaal 35-40 minuten in de oven.
12. Optie: Garneer met verse peterselie en eet met brood.

Eet smakelijk!

Beweeg oefening: Danspiratie deel 2

In elke nieuwsbrief vind je instructies voor beweeg oefeningen. We voorzien de instructie van filmpjes, zodat je precies kunt zien hoe je de oefeningen goed uitvoert.

Vandaag gaan we weer dansen!

Iedere week zal er een filmpje in de nieuwsbrief te vinden zijn waarmee je basis dance moves kunt aanleren. Iedereen kan meedoen! Ook als je nog nooit eerder een dansles hebt gevolgd. Mocht je al meer ervaring hebben dan kun je het filmpje 'doorspoelen'. Wanneer je alle filmpjes hebt gedaan, kun je de moves aan elkaar plakken en er een choreografie van maken. Aan het begin zal je merken dat je vooral in je hoofd zit tijdens het aanleren. Probeer ze daarom ook eens uit op je eigen muziek. Het aanleren en uitvoeren van de passen wordt daardoor; makkelijk, leuker en expressiever. De stemming van de muziek zal ook te herkennen zijn in hoe je 'move' er uit komt te zien. Heb je behoefte aan actie, kies iets met een beat. Heb je behoefte aan ontspanning of rust, kies bijvoorbeeld voor een ballad. Geef er je eigen draai aan! Veel plezier! Groetjes, Ilona (dans- en bewegingstherapeut).

Vorige beweeg oefeningen terugkijken? Check dan eens onze [website](#). Daar vind je alle oefeningen die tot nu toe in de nieuwsbrieven zijn verschenen op een rij.

Combineer meerdere oefeningen met elkaar voor een complete work-out.

Veel succes!



Redactie

Werkgroep 'In contact tijdens corona'

Reacties

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

Nieuwsbrief

> [Afmelden nieuwsbrief](#)

> [Gegevens wijzigen](#)