

Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 22



In deze nieuwsbrief

- > [Waarom deze nieuwsbrief?](#)
- > [Creatieve tip 1: Bubbel techniek](#)
- > [Online Werkconferentie Hulpkaart](#)
- > [Creatieve tip 2: Een insectenhotel maken](#)
- > [Recept van de dag: MonChou taart](#)
- > [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 1: Bubbel techniek

Benodigheden

- (Acryl)verf
- Water
- Afwasmiddel
- Rietje
- Bakje
- Papier



Werkwijze

- Meng verf met water en afwasmiddel.
- Blaas met een rietje bellen, die boven het bakje uitkomen.
- Houd het papier tegen de belletjes aan. Niet op het bakje leggen.
- Herhaal dit tot je tevreden bent over het resultaat.

Ideeën

Je kunt op deze manier vrolijke kaarten maken, of verschillende vormen/figuren uitknippen.
Veel plezier!



Online Werkconferentie Hulpkaart

Dinsdag 23 juni 2020, van 14:30 tot 17:00 uur

Iedereen met interesse in de [Hulpkaart](#) is van harte uitgenodigd om deel te nemen aan de online werkconferentie. Deelname is gratis.

Op de conferentie geven we informatie over de stand van zaken van de Hulpkaart en horen we graag terug of we op het goede spoor zitten en wat jullie suggesties zijn. Pascal vertelt over de waarde van de Hulpkaart voor hem en we presenteren de tussenresultaten van het evaluatieonderzoek. Vervolgens introduceren we de opzet van de handreiking voor implementatie van de Hulpkaart en hoor je meer over het advies landelijke borging, opgesteld door GGZ Eindhoven in samenwerking met het landelijk project Hulpkaart.

Aansluitend gaan we in gesprek over:

- De Hulpkaart opstellen: met of zonder Hulpkaartcoach?
- Een digitale Hulpkaart: hoe moet dat er uit zien?

Meld je [hier](#) aan!



Creatieve tip 2: Een insectenhotel maken

Er zijn tegenwoordig veel te weinig plekken waar insecten een nest kunnen maken. Help ze een handje en maak een insectenhotel! Ga je voor een simpel hotel of een super-de-luxe droomhotel? We laten zien hoe je de verschillende varianten maakt.

Bron: [Natuurmonumenten](#)



Recept van de dag: MonChou taart

Recept voor 12 personen

Ingrediënten

- 6 x MonChou 100 gram wikkel
- 375 ml verse slagroom
- 150 gr witte basterdsuiker
- 2 zakjes vanillesuiker
- 3 zakjes KlopFix
- 1 pak Bastognekoeken
- 100 gr boter
- 2 blikken vlaaifruit kersen

Benodigheden

- Springvorm 24-26 cm doorsnee
- Bakpapier
- (Hand)mixer

Bereiding

1. Laat de MonChou op kamertemperatuur komen.
2. Bekleed de bodem van de springvorm met bakpapier.
3. Verkruimel de Bastognekoeken (eventueel door ze in een theedoek te doen en er met een deegroller op te slaan).
4. Smelt de boter in een pannetje. Meng de gesmolten boter door de Bastognekoek kruimels. Verdeel het mengsel op de bodem van de springvorm en druk goed aan.
5. Mix met een (hand)mixer de MonChou met de suiker tot een luchtig mengsel.
6. Klop de bina andere kom de slagroom met de vanillesuiker en de KlopFix bijna stijf.
7. Spatel de slagroom door het MonChoumengsel en verdeel over de koekbodem.
8. Laat de taart vervolgens minimaal 2 uur opstijven in de koelkast.
9. Haal de taart na 2 uur uit de koeling. Schep het vlaaifruit op de MonChoulaag.

Aansnijden en smullen maar!

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. Oefening van vandaag: boksen!

Instructie bij het filmpje:

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!

