

Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 20



In deze nieuwsbrief

- > [Waarom deze nieuwsbrief?](#)
- > [Frequentie nieuwsbrieven](#)
- > [Mini yoga challenge deel 4](#)
- > [Creatieve tip: Boetseren van rond naar hoekig](#)
- > [Kletsmaatjes](#)
- > [Recept van de dag: Pinksterbollen](#)
- > [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 was 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.

Frequentie nieuwsbrieven

Er zijn inmiddels diverse versoepelingen sinds de start van de intelligente lockdown. En vanaf 1 juli mogen ook de sportscholen hun deuren weer openen. Ondanks dat een deel van de polibezoeken nog via videoconsulten verloopt, zien we ook in het ziekenhuis een langzame terugkeer naar de normale, of 'nieuwe normale' gang van zaken. Daarom hebben we besloten om met ingang van 1 juni de nieuwsbrief 1 keer per week te laten verschijnen. Vanaf volgende week vinden jullie de nieuwsbrief daarom alleen op vrijdag in je mailbox. Per 1 juli stoppen we met de nieuwsbrieven, maar de [website](#) zal nog in de lucht blijven, zodat alle creatieve tips, lekkere recepten en natuurlijk de beweegoefeningen de hele zomer door bekeken kunnen worden.



Mini yoga challenge deel 4

De wekelijkse mini-yoga challenge van Janine staat voor jullie klaar. [Doen jullie met ons mee?](#)

Creatieve tip: Boetseren van rond naar hoekig



Boetseer een grove bol door deze op te bouwen met stukjes klei en daarna even aan te drukken. Gebruik hierbij je vingertoppen en handpalmen. Haal met de mirette (= boetseerstokje) één voor één stukjes klei weg. Kijk goed wat overbodig is en snijd dat weg. Zo werk je van een ronde vorm naar een hoekige vorm toe.



Maak van tevoren geen plan en laat de vorm ontstaan. Probeer daarbij grover te werken en minder voorzichtig. Het is een oefening in het kijken naar het totale beeld in plaats van je te verdiepen in details.

Caroline van Huizen,
Activiteitentherapeut

KLETSMAATJES

Kletsmaatjes

Komen de muren op je af en heb je tijd over? Wil je iets betekenisvol doen voor de samenleving? Heb je interesse in andere culturen? En houd je van kletsen? Dan ben je bij Het Begint met Taal aan het juiste adres, want gedurende de Corona crisis lanceren wij 'kletsmaatjes'. Online Nederlands kletsen één op één met een nieuwkomer, met behulp van onze online Tool voor Taalcoaching. Zo zorg jij ervoor dat nieuwkomers hun taalvaardigheid oefenen en in contact zijn. Zo helpen we elkaar samen deze crisis door. [Lees meer >](#)



Recept van de dag: Pinksterbollen

Pinksterbollen zijn heerlijke bollen die ook wel luilakbollen genoemd worden, omdat ze met luilak – zaterdag voor Pinksteren gemaakt worden. Ze bestaan al sinds de 17e eeuw, maar waar het gerecht precies vandaan komt is onduidelijk. Je eet ze met stroop en boter. Gemakkelijk te maken en erg lekker.

Ingrediënten voor 10 à 12 bollen

- 250 g bloem
- 1 zakje gist
- ca. 1,5 dl melk
- 5 el suiker
- ca. 60 g boter
- ca. 100 à 150 g rozijnen
- snufje zout

Eventueel

- 1/4 tl kaneel of kardemompoeder
- 1 vanillestokje of een paar zakjes vanillesuiker
- boter en stroop voor erbij

Bereiding Pinksterbollen

1. Verwarm de melk tot handwarm.
2. Voeg een eetlepel suiker toe en roer er een zakje gist door.
3. Doe 250 gram bloem in een kom, voeg zout toe, de rest van de suiker en eventueel de kaneel en/of kardemom. Meng even door elkaar.
4. Voeg zodra de gist wat gaat schuimen het gistmeel toe.
5. Smelt de boter en giet het door het mengsel. Het begint een beetje als klef deeg, maar met een natte hand lukt het kneden wel.
6. Kneed een paar minuten door tot een soepel deeg en zet het deeg, met een handdoekje of plasticfolie over de kom op een warme plek. Laat het 45 minuten staan.
7. Spat de rozijnen erdoor en laat het nog eens 45 minuten staan.
8. Verwarm na het rijzen de oven voor op 200 graden.
9. Vet een bakvorm (bijvoorbeeld een brownie- of taartvorm) in met een lijkje boter, en schep er een klein lepeltje bloem op. Schud de bak totdat de bloem een dun laagje heeft gevormd op de boter. Kieper de vorm om en klop overtollig bloem eruit. Zelf gebruik ik een springvorm van 24 cm, iets kleiner had zeker ook gekund.
10. Maak 10 à 12 bolletjes die je bijna tegen elkaar zet in de ingevette bakvorm.
11. Zet ze 20 à 25 minuten in de oven.

Serveer ze, liefst nog een beetje warm, met boter en stroop, eet smakelijk!

Beweegoefening

In elke nieuwsbrief vind je instructies voor beweegoefeningen. Deze keer geen oefening van een van onze eigen bewegingstherapeuten. Zij zijn druk bezig om nieuwe filmpjes voor de nieuwsbrieven van juni op te nemen. Als alternatief vandaag een brochure van onze zuiderburen.

Het [Kenniscentrum voor Sport & Bewegen](#) uit België heeft in 2018 een brochure uitgebracht met makkelijk uit te voeren oefeningen die je dagelijks zou kunnen doen. De beschrijving van de oefeningen is voorzien van afbeeldingen, zodat direct duidelijk is hoe de oefening correct moet worden uitgevoerd. [Bekijk brochure >](#)

JUNI
5

Eerstvolgende nieuwsbrief
Nummer 21 verschijnt op vrijdag 5 juni.

Redactie

Werkgroep 'in contact tijdens corona'

Reacties

Reacties, suggesties of leuke tips kun je naar ons mailen

via psychiatrie@umcutrecht.nl

Nieuwsbrief

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

