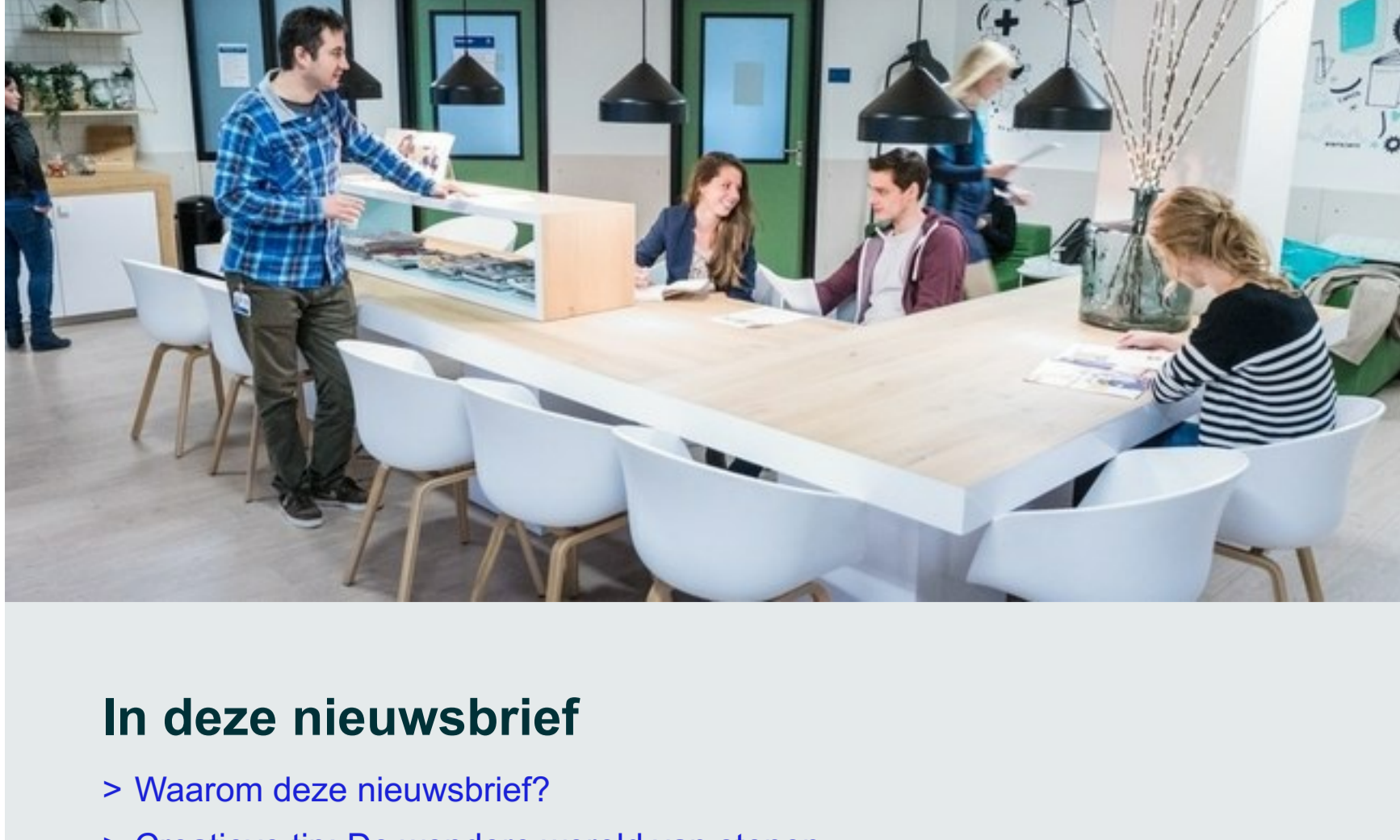


Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 17



In deze nieuwsbrief

- > [Waarom deze nieuwsbrief?](#)
- > [Creatieve tip: De wonderde wereld van stenen](#)
- > [Vervolg creatieve tip](#)
- > [Recept van de dag: Bloemkool uit de oven](#)
- > [Luistertip](#)
- > [Beweeg oefening: Lunges op één been](#)

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.

Creatieve tip: De wonderde wereld van stenen

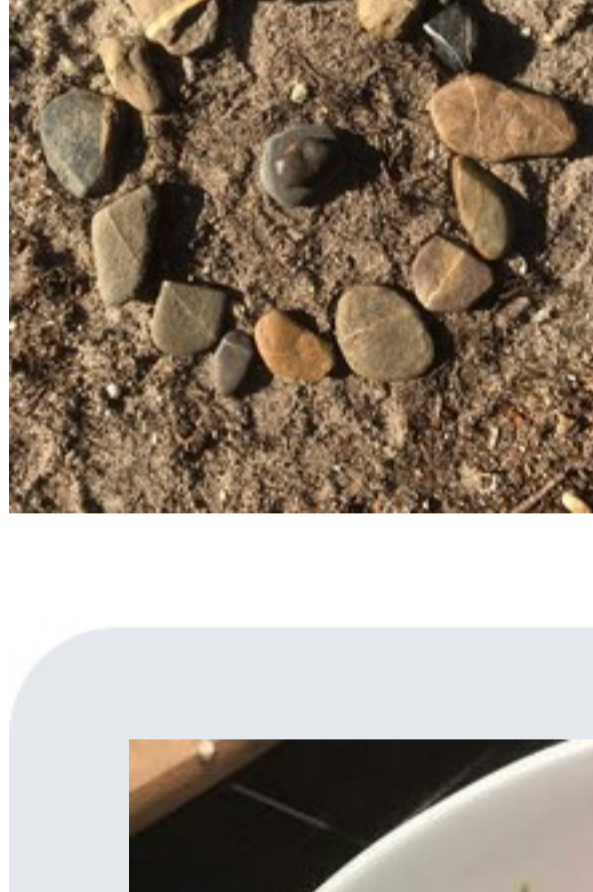


Elke keer als ik ga wandelen raap ik een steen op. Ondertussen heb ik al een aardige verzameling. Tijdens het wandelen kan het een plezierige en meditatieve speurtocht zijn om met stenen bezig te zijn. Neem bijvoorbeeld de eerste steen die je oprapt als thema (groot, klein, rond, plat, met streepje, met stippen etc.) Verzamel tijdens je wandeling nog minimaal 3 stenen in dit thema. Hierbij oefen je met vaardigheden als geduld, concentratie en doorzetten.



Tevens is het een goede activiteit wanneer je je verveelt of juist wanneer je hoofd vol zit met gedachten. Je leert je te focussen en door te zetten wanneer je je steen met het betreffende thema niet kan vinden.

Heb jij een mooie verzameling en wil je deze met ons delen? Stuur deze dan naar ons op en wie weet verschijnt jouw foto in een volgende nieuwsbrief. Wat voor figuren kan jij maken met stenen?



Vervolg creatieve tip

Je kunt met de stenen mandala's of andere figuren maken zoals op de foto's.

Geduld en creativiteit gewenst van Jolien, activiteitentherapeut.



Recept van de dag: Bloemkool uit de oven

Bloemkool uit de oven met spinazie en bietenspread

Ingrediënten

- Spinazie of veldsla, net wat je lekker vindt
- Pijnboompitten of (goedkope) en net zo lekker alternatief) zonnebloem of pompoen pitten. Deze even bakken in een droge koekenpan voor nog meer smaak.

Ingrediënten bloemkool

- 1 bloemkool
- 200 ml Crème fraîche of roomkaas (voor veganistische versie vervangen door Violife Creamy, plantaardige roomkaas)
- 1 el olijfolie
- 1 teen knoflook
- Kruiden: zout, peper, nootmuskaat en (eventueel) bieslook of peterselie
- Eventueel handje geraspte kaas

Ingrediënten bieten Tahin spread

- 200 g gekookte bieten
- 100 g zachte geitenkaas of roomkaas of Crème fraîche
- 2 el Tahin (sesampasta)
- 1 el olijfolie
- 1 el citroensap

Bereiding bloemkool

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Kook water met zout in een pan waar de hele bloemkool in past (moet onder water staan)
3. Snijd de onderkant van de bloemkool (de stronk) kruislings in. Bladeren mogen eraan blijven.
4. Doe de bloemkool op de kop in het kokende water, kook 5-7 minuten. Daarna uitlekken en in ovenschaal leggen.
5. Meng de Crème fraîche met de olijfolie, fijngehakte knoflook en de kruiden
6. Besmeer de bloemkool met het roomkaas mengsel en dek voorzichtig af met aluminiumfolie. Bak ongeveer 45 minuten in de voorverwarmde oven.
7. Eenmaal uit de oven kan je de bloemkool bestrooien met nog wat nootmuskaat en eventueel geraspte kaas (als je het aluminiumfolie er nog op laat zitten dan smelt de kaas).

Bereiding bieten tahin spread

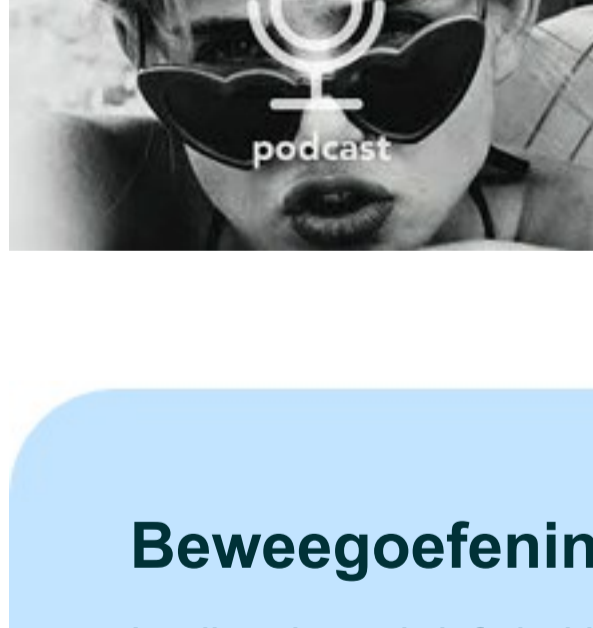
Meng de bieten met de geitenkaas of roomkaas, de tahin, olijfolie en citroensap in de mixer of prak met een vork. Als de spread te nat is kan je er een handje havermout doorheen mengen.

Op je bord

1. Maak een nestje van de spinazie of sla en leg hierop een stuk bloemkool. De bladeren zijn ook erg lekker!
2. Een toefje bietenspread on the side
3. Garneren met de pitten

En smullen maar!

Tip: de bietenspread is ook lekker bij salades en op brood met kaas of tuinkers!



Luistertip

De OBA (Openbare Bibliotheek Amsterdam) heeft een [speciale website](#) met verschillende leuke & interessante podcasts. Met uiteraard heel veel podcasts over boeken, maar ook over poëzie, toneel en theater. Er zijn ook speciale podcasts voor kinderen te beluisteren.

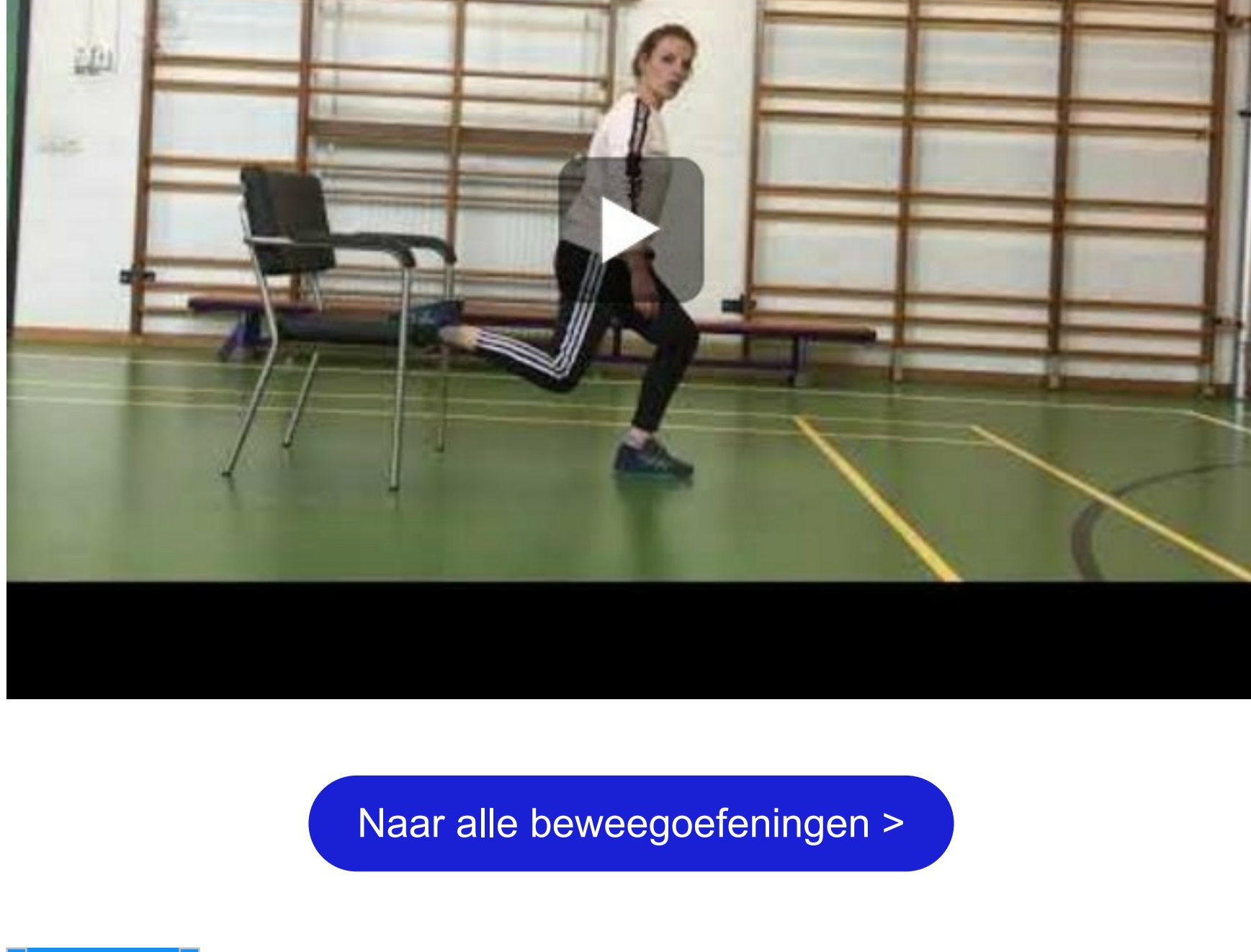
Beweeg oefening: Lunges op één been

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. Oefening van vandaag: lunges op één been.

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 beweeg oefeningen 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 beweeg oefeningen >](#)

MEI

22

Eerstvolgende nieuwsbrief

Nummer 18 verschijnt op vrijdag 22 mei.

Redactie

Werkgroep 'in contact tijdens corona'

Nieuwsbrief

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

Reacties

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