

Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 24



In deze nieuwsbrief

- > [Waarom deze nieuwsbrief?](#)
- > [Creatieve tip 1: Schilderen met waskrijt](#)
- > [Stap 1](#)
- > [Stap 2](#)
- > [Socialrun: op anderhalve meter](#)
- > [Creatieve tip 2: Kabouter beschilderen](#)
- > [Recept van de dag: Limburgse rijstevlaai](#)
- > [Beweegoefening](#)
- > [Bedankt!](#)

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 we met zijn allen veel thuis hebben gezeten de afgelopen maanden. Middels deze nieuwsbrief wilden we jullie steuntje in de rug bieden. Tips om je thuis te vermaken en voldoende in beweging te blijven.

Vandaag alweer de laatste nieuwsbrief. We hopen dat jullie het prettig vonden om aanvankelijk elke paar dagen en de laatste tijd wekelijks tips van ons te krijgen. Ga vooral door met de activiteiten als het je structuur biedt. We houden de [website](#) nog de hele zomer in de lucht!



Creatieve tip 1: Schilderen met waskrijt

Teken een mooie vorm, zoals in dit geval een roos, met wit waskrijt op papier. Je kunt de vorm bijvoorbeeld eerst met een zwarte stiftpen tekenen en daarna overtrekken met wit waskrijt op een ander vel. Vervolgens kan over het blad in verschillende kleuren worden geschilderd met aquarelverf. De roos komt al schilderend tevoorschijn doordat de bijna onzichtbare, witte lijnen zichtbaar worden. De vlakken van de roos die nu verschijnen, kunnen ook afzonderlijk van de achtergrond, ingekleurd worden.

Het is een mooie oefening voor mensen met weinig kracht in hun armen, het schilderen binnen de lijnen geeft houvast als het werken moeite kost.



Stap 1

De vorm die je wilt gebruiken met een donkere kleur op papier tekenen.



Stap 2

De vorm met wit waskrijt overtrekken op een ander vel.

Socialrun: op anderhalve meter

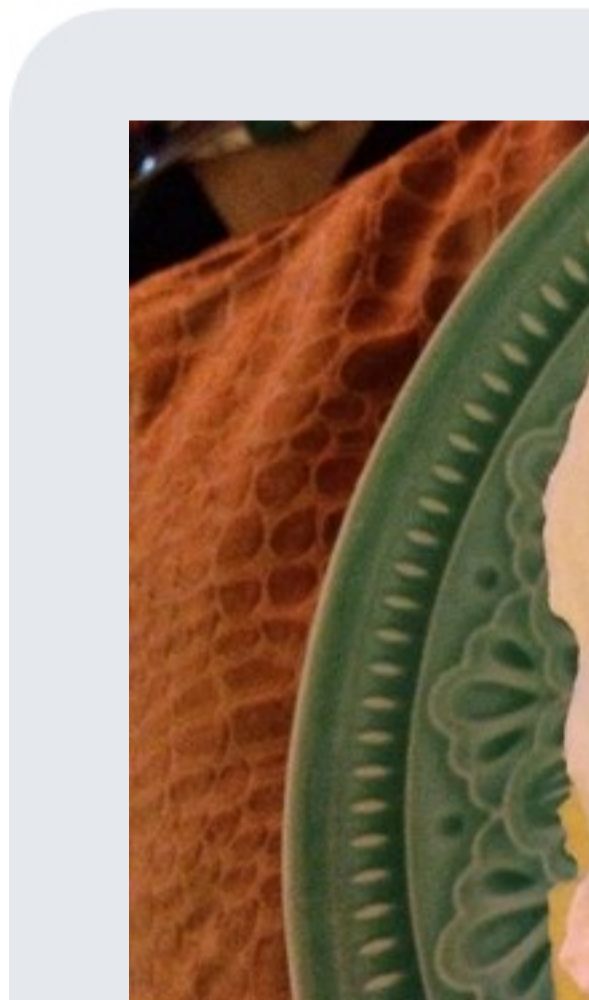
Het is al een maandje geleden, maar voor wie het nog niet gezien heeft: RTV Utrecht ging langs bij Frank Bonekamp van Socialrun, om te vragen hoe het nu gaat in de anderhalve meter samenleving.

De verhalen achter de Socialrun verzorgen de openheid rondom psychische aandoeningen. Daarom maakte RTV Utrecht vorig jaar een reeks afleveringen waarin verhalen achter de Socialrun gedeeld werden. Vorige week kwam Margreet langs om te vragen hoe het gaat, wat we doen, of er iets veranderd is en hoe dat bevalt.

"Aandacht is in deze tijd zo belangrijk. We moeten juist nú op elkaar letten."



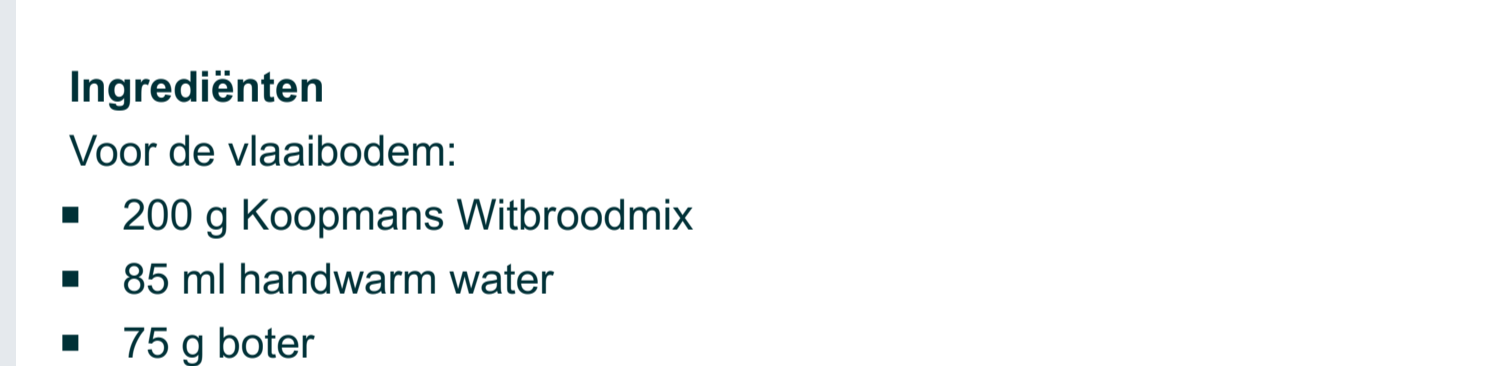
Bekijk de aflevering [hier](#).



Creatieve tip 2: Kabouter beschilderen

Mayke, deelnemster van AT, kocht op de Oude Gracht Utrecht bij een Deense winkel een kale kabouter. Met veel plezier pimpte ze het mannetje op met acrylverf. Zie links het resultaat.

Kijk eens op zolder of er nog iets ligt wat je kunt gebruiken: een oud spaarvenken, een misschien een pop. Deze kun je op dezelfde manier, een nieuwe uitstraling geven. Maak de ondergrond eerst grondig stof- en vetvrij. Veel plezier!



Recept van de dag: Limburgse rijstevlaai

Baktijd: ca. 30 minuten
Elektrische oven: 180 °C, heteluchtoven: 170 °C, gasoven: stand 4

Ingrediënten

- Voor de vlaaibodem:
- 200 g Koopmans Witbroodmix
 - 85 ml handwarm water
 - 75 g boter
 - 1 zakje vanillesuiker

Voor de vlaaivulling:

- 500 ml rijstepap (uit de koeling)
- 1 ei
- 200 ml slagroom
- Dr. Oetker Mix voor Banketbakkersroom
- 25 g suiker

Voor de decoratie:

- 200 ml slagroom
- 2 el suiker
- 1 zakje slagroomversteviger (bijv. Dr. Oetker Klop-fix)
- hagelslag of vlokken. Je kunt ook de rijstevlaai voordat je deze in de oven doet bestrooien met mengsel van kaneel en suiker.

Bereidingswijze

1. Kneed met een mixer met deeghaken van de Witbroodmix, water, boter, vanillesuiker en soepel deeg.
2. Laat het deeg, afgedekt met plasticfolie, ca. 15 minuten rijzen op een warme plaats.
3. Verwarm de oven voor.
4. Druk het deeg gelijkmatig uit over de ingevette vlaaivorm en maak een opstaand randje van ca. 2 cm.
5. Doe de rijstepap in een kom en voeg slagroom, ei en mix voor banketbakkersroom toe.
6. Mix dit met een handgarde tot een egale vulling.
7. Verdeel de rijstevulling over de deegbodem.
8. Laat de vlaai even rusten.
9. Bestrooi eventueel met een mengsel van kaneel en suiker.
10. Bak de Limburgse Rijstevlaai in ca. 30 minuten op het rooster in het midden van de oven goudbruin en gaar.
11. Laat de Limburgse Rijstevlaai op het rooster afkoelen.
12. Klop slagroom met vanillesuiker, slagroomversteviger en suiker op totdat de slagroom luchtig en stevig is.
13. Verdeel de slagroom over de Limburgse Rijstevlaai en decoreer de slagroom met Chocoflakes, chocoladevlokken of hagelslag.

Eet smakelijk!

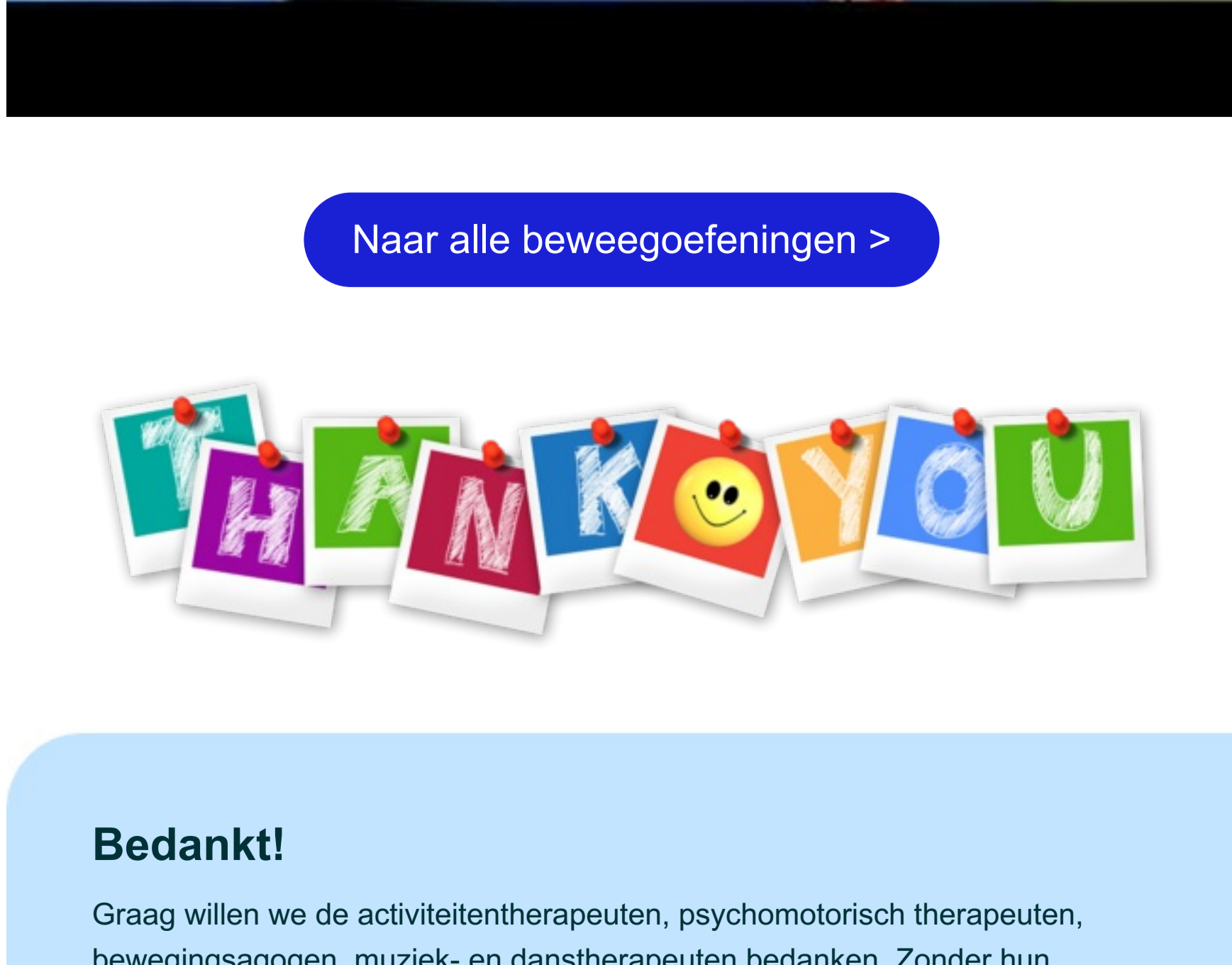
Beweegoefening

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 een lastige oefening: de side-plank.

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!



[Naar alle beweegoefeningen >](#)



Bedankt!

Graag willen we de activiteitentherapeuten, psychomotorisch therapeuten, bewegingsagogen, muziek- en danstherapeuten bedanken. Zonder hun fantastische inbreng was het niet gelukt om telkens weer een leuke & inspirerende nieuwsbrief in elkaar te draaien.

En jullie, onze lezers, willen we bedanken voor jullie aandacht en leuke reacties.

Reacties

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

Nieuwsbrief

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