



Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 7

In deze nieuwsbrief

- Waarom deze nieuwsbrief?
- Creatieve tip van vandaag: Beeldhouwen
- Onbehandelde speksteen
- Halverwege het proces
- Muziektips van Ria
- Recept van vandaag: Gevulde bladerdeeg driehoeken
- Beweeg oefeningen van vandaag

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!

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

Creatieve tip van vandaag: Beeldhouwen

Hierbij een tip van de heer Tim voor creatieve dag-invulling.

Tim maakt geregeld beelden vervaardigd uit speksteen. Hij bewerkt de steen met een vijl en schuurpapier. Veel ruimte heb je niet nodig voor het maken van een beeld. Zijn advies is de steen niet binnenshuis te bewerken vanwege het stof.

Dit beeld is nog niet helemaal af omdat de kleuren van de steen nog onvoldoende zichtbaar zijn. Het beeld moet nog worden gepolijst. De ruwe steen kostte hem €35. Kleinere stenen zijn ook verkrijgbaar, o.a. bij [De Hazelaar](#) in Soest.

Hieronder volgen nog twee afbeeldingen van het proces van het beeldhouwen.



Onbehandelde speksteen

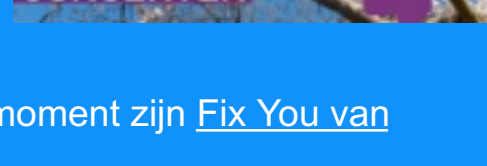


Halverwege het proces

Muziektips van Ria

Muziek heeft een ontspannende werking in tijden van stress. En daarom deelt muziektherapeute Ria elke week suggesties met ons:

- Jimmy Fallon en Sting zingen [Don't Stand So Close to Me](#) met 'thuis-instrumenten'
- Leuk [YouTube filmpje](#) met keyboard en drums intro
- De twee meest bekeken pop-rock nummers van dit moment zijn [Fix You van Coldplay](#) en [Don't Give Up van Peter Gabriel](#).
- Hou je van klassieke muziek? Op de [website van NPORadio4](#) kun je klassieke muziek beluisteren en abonneren op een [nieuwsbrief](#) vol tips en weetjes over klassieke muziek.



Recept van vandaag: Gevulde bladerdeeg driehoeken

Ingrediënten

- 1 pakje bladerdeeg
- Scheutje olie om in te bakken
- 2 uien
- 3 teentjes knoflook
- 1 paprika
- Spinazie (1 zak van 200 gram)
- Kruiden: zout, peper, oregano
- 1 blikje tonijn



Optioneel: 1 zakje geraspte kaas

Bereiding

1. Snij de ui en knoflook in stukje en bak deze 5 minuten in een pan met een beetje olie.
2. Snij de paprika in blokjes, bak deze een paar minuten mee.
3. Doe handje voor handje de spinazie in de pan (elke keer als de spinazie geslonken is weer een beetje spinazie er bij doen).
4. Voeg de kruiden naar eigen smaak toe en meng het mengsel goed door elkaar.
5. Vul de bladerdeeg plakjes met een scheepje van het mengsel en vouw deze dicht, met een vork kan je de randen extra dichtdrukken.

Optioneel: je kunt de tonijn vervangen door geraspte kaas.

Eet smakelijk!

Beweeg oefeningen van vandaag

In elke nieuwsbrief vind je instructies voor twee beweeg oefeningen. We voorzien de instructie van filmpjes, zodat je precies kunt zien hoe je de oefeningen goed uitvoert. Deze keer: buikspieroefeningen en mountain climber.

Instructie bij de filmpjes:

Bekijk de instructie video's voor de uitvoering die het beste bij jou past. Probeer vervolgens beide oefeningen 10 keer achter elkaar te doen en dit 3x te herhalen. Veel succes!

Vorige beweeg oefeningen terugkijken?

Kijk dan op onze [website](#), daar vind je ze allemaal.



Redactie

Werkgroep 'In contact tijdens corona'

Reacties

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

Nieuwsbrief

- > Afmelden nieuwsbrief
- > Gegevens wijzigen