



Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 8

In deze nieuwsbrief

- Waarom deze nieuwsbrief?
- Creatieve tip van vandaag: Geometrische driehoek
- Tussenstappen driehoek
- Eindresultaat driehoek
- De kracht van mindfulness
- Recept van vandaag: Nutella cakejes
- Creatieve tip 2: het 'positieve gedachten potje'
- 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!

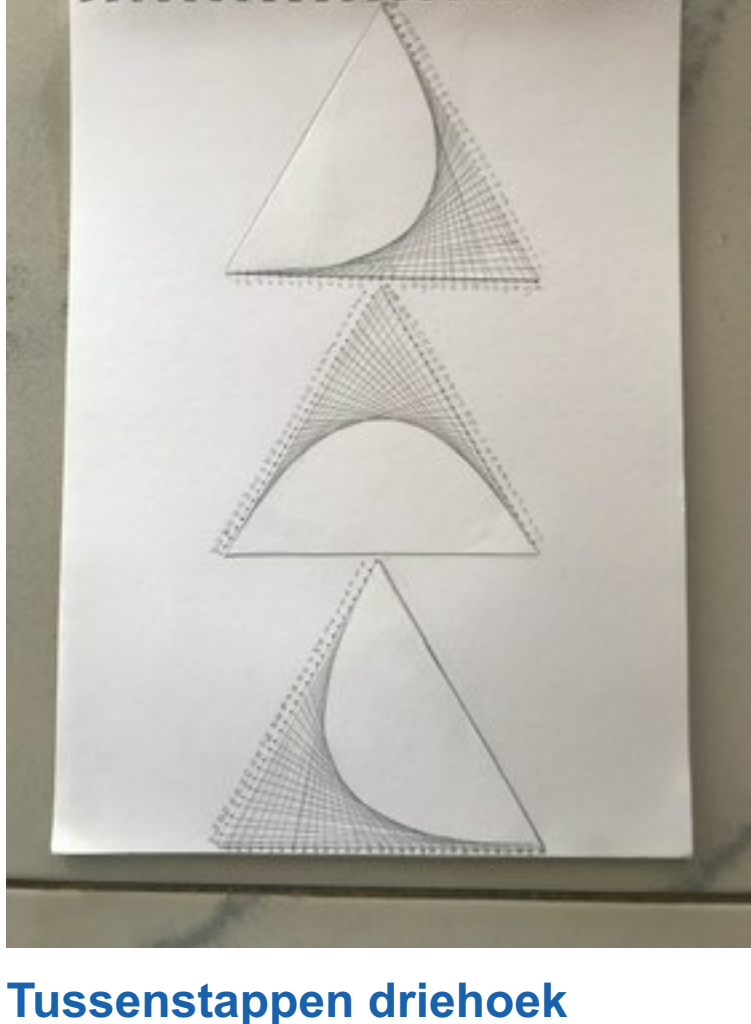
Vorige nieuwsbrieven teruglezen? Op onze [website](#) staan ze allemaal.

Creatieve tip van vandaag: Geometrische driehoek

Onderstaande afbeeldingen horen bij deze creatieve tip.

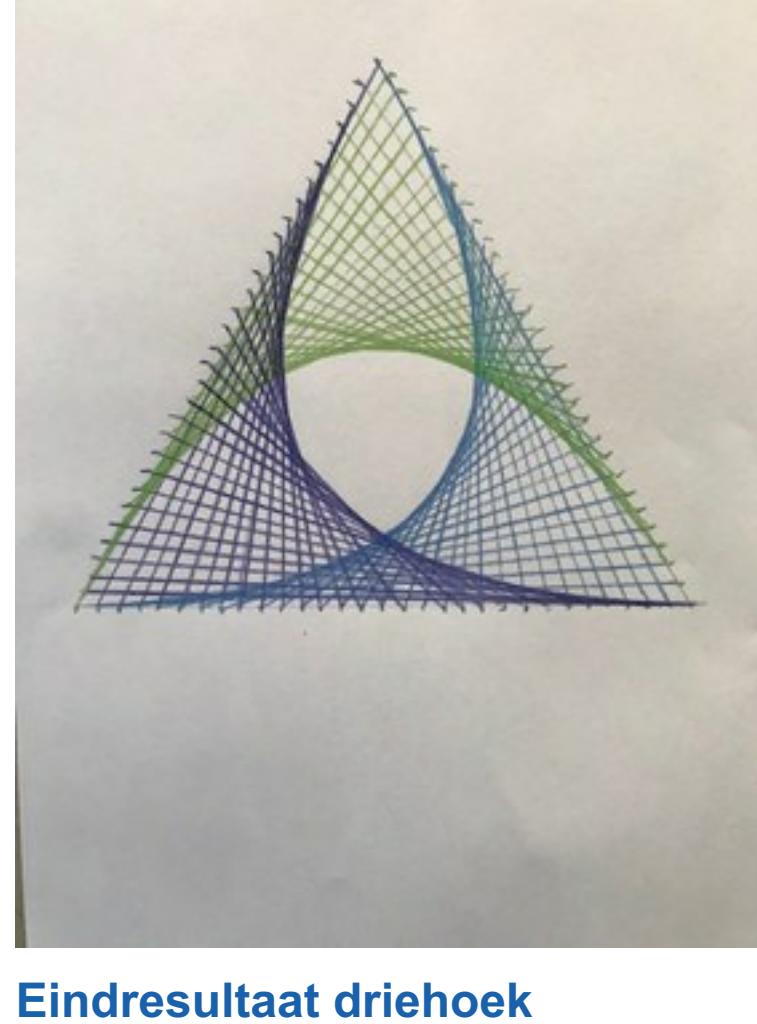
Het is een goede oefening die je stap voor stap kunt uitvoeren en waar je op den duur zelf variaties en uitbreidingen in kunt aanbrengen.

Caroline van Huizen, Activiteitentherapeut



Tussenstappen driehoek

- Teken een driehoek met gelijke zijden van bijvoorbeeld 15 cm.
- Om de halve centimeter zet je vervolgens cijfers en rondom begin je op iedere nieuwe zijde weer met cijfer 1 tot en met 30.
- In de bovenste driehoek is te zien dat je met een lijnaal een lijn kunt tekenen van cijfer 1 van de onderste zijde naar cijfer 1 van de rechterzijde, dan van 2 naar 2, enz.
- In de middelste driehoek is te zien dat je een lijn kunt tekenen van cijfer 1 van de rechterzijde naar cijfer 1 van linkerzijde, dan van 2 naar 2, enz.
- In de onderste driehoek is te zien dat je een lijn kunt tekenen van cijfer 1 van de linkerzijde naar cijfer 1 van de onderste zijde, dan van 2 naar 2, enz.



Eindresultaat driehoek

- De gekleurde driehoek toont hoe het eindresultaat eruit komt te zien als alle zijden met elkaar zijn verbonden in dezelfde figuur.
- Met deze geometrische figuur zijn vele variaties mogelijk, meerdere driehoeken kunnen met elkaar verbonden worden om tot een mooie vorm te komen.

De kracht van mindfulness

We hebben in onze nieuwsbrieven al eens aandacht besteed aan de kracht van mindfulness. Zeker in deze rare tijd is het erg belangrijk de structuur vast te houden en deze dus voor jezelf te creëren. Dat wil zeggen op een vaste tijd opstaan, regelmatig bewegen in huis en buiten (door bijv. een wandeling te maken). Daarnaast is het ook van belang om je mentaal/geest goed te onderhouden. Dat kan bijv. door middel van mindfulness oefeningen. Hierbij twee tips:

- Luister een podcast op een tijdstip dat voor jou uitkomt, dit zijn o.a. ook korte oefeningen. www.centrumvoormindfulness.nl/podcast

- Op de [website van Mila de koning](#) vind je verschillende mindfulness oefeningen.

- Probeer eens de [korte mindfulnessoefening gericht op de ademhaling](#) van onze collega's Janine Jansen en Renske Riemersma.



Recept van vandaag: Nutella cakejes

Ingrediënten

- 2 grote eetlepels Nutella
- 1 ei
- 2 eetlepels zelfrijzend bakmeel
- Ongeveer 10 gehakte (Hazel)noten
- Muffinvormpjes



Vorbereiding

Oven voorverwarmen op 180 °C

Bereiding

1. Doe de Nutella in een beslagkom.
2. Doe het ei erbij.
3. Roer het de Nutella zacht is.
4. Doe het zelfrijzend bakmeel erbij en roer goed.
5. Doe ongeveer 2 cm beslag in de vormpjes. Je merkt vanzelf hoeveel vormpjes je kunt vullen.
6. Strooi de gehakte (hazel)noten erop
7. Doe ze ongeveer 18 minuten in een voorverwarmde oven.

Als je niet zeker weet of ze klaar zijn, prik dan een satéprikker in het midden van het cakeje. Als hij nog zacht is, moet hij nog ongeveer 2 minuten langer.

Eet smakelijk!



Creatieve tip 2: het 'positieve gedachten potje'

Van één van onze lezers kregen we de leuke tip dat je zelf een pot kunt vullen met positieve gedachten. Voel je je even wat minder? Vis een willekeurig papiertje uit de pot en lees wat erop staat. Op het internet vind je verschillende voorbeelden, zoals [deze](#) of [deze](#). Veel succes!

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: armspieroefeningen en de superman.

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?

Check dan op onze [website](#).



Redactie

Werkgroep 'In contact tijdens corona'

Reacties

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

Nieuwsbrief

> Afmelden nieuwsbrief

> Gegevens wijzigen