

Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 19



In deze nieuwsbrief

- > [Waarom deze nieuwsbrief?](#)
- > [Creatieve tip: Raamdecoratie](#)
- > [Tips van Flow](#)
- > [Steun in Coronatijd](#)
- > [Recept van de dag: Plaattaart met courgette](#)
- > [Beweegoefening: Muur opdrukken](#)

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.



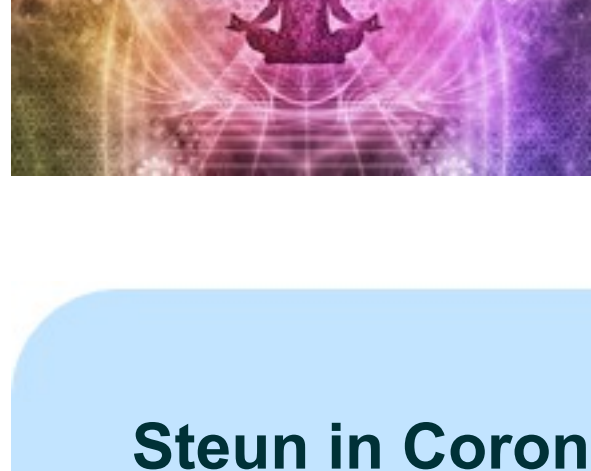
Creatieve tip: Raamdecoratie

Een hart van grote kralen

- Gebruik stevig ijzerdraad/koperdraad.
- Vorm dit al enigszins tot een hart.
- Rijg de kralen er op.
- Aan de onderzijde breng je de 2 uiteinden samen
- Omwikkelen met tape/ touw/elastiek.
- De vorm kun je naar wens nog wat aanpassen
- Decoreer het geheel met bijvoorbeeld band of veertjes.
- Dit voorbeeld heb ik opgehangen met transparant vissersgaren, maar dat kan natuurlijk ook met lint of touw.

Plezier met de actie!

Wilma de Groot, activiteitentherapeut UMC Utrecht



Tips van Flow

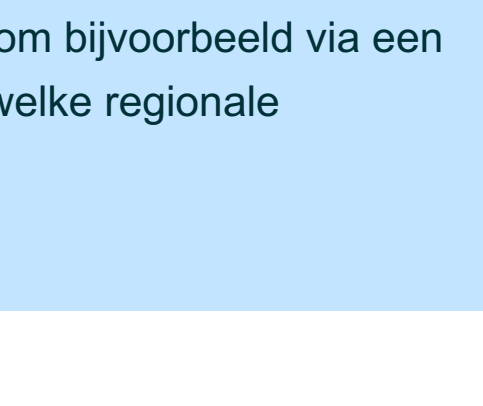
Flow magazine geeft je online [tips om te ontspannen](#) bij angst of paniek. Ook vind je op hun website [suggesties om je minder alleen te voelen](#).

Steun in Coronatijd

De periode waar we nu in zitten is voor veel mensen stressvol. Als je te maken hebt met psychische klachten kan dit nog eens extra gelden.

Misschien heb je meer dan anders last van angst, somberheid of andere klachten, of heb je minder hulp vanwege het coronavirus.

De [website van Wij zijn MIND](#) biedt hulp en advies, maar ook voor mensen die alleen wat afleiding zoeken is er genoeg te vinden. Kom bijvoorbeeld via een speciale app in contact met gelijkgestemden of lees welke regionale initiatieven er zijn opgestart.



Recept van de dag: Plaattaart met courgette

Dit recept is voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 courgette
- 1 pakje bladerdeeg of bladerdeegrol
- 100 g geraspte oude kaas
- 100 g crème fraîche
- 1 ei
- Kruiden: peper en zout, peterselie, basilicum, oregano (net wat je in huis hebt)
- Zongedroogde tomaatjes

Bereiden

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Maak van 6 of 8 plakjes bladerdeeg een lange lap en leg deze op bakpapier op een bakplaat. Dit kan je doen door een rij te maken van 2 aan 2 (leg de randen over elkaar en druk aan) of door het bladerdeeg op elkaar te leggen en met de deegroller uit te rollen tot een lap.
3. Schaaf de courgette met een dunschiller of kaasschaaf in linten.
4. Meng in een kom: oude kaas, crème fraîche en kruiden.
5. Verdeel dit mengsel over het bladerdeeg en beleg losjes met de courgette linten.
6. Verdeel hier de zongedroogde tomaatjes over.
7. Bestrijk de randen met losgeklopt ei.

Een heerlijk romige plaattaart. Variatie is eindeloos. In plaats van courgette kun je bijvoorbeeld prei of broccoli gebruiken en het geheel garneren met pompoenpitten. Ook koud is deze plaattaart erg lekker.

Buen Provecho!

Beweegoefening: Muur opdrukken

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. Oefening van vandaag: muur opdrukken.

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 >](#)

MEI

29

Eerstvolgende nieuwsbrief

Nummer 20 verschijnt op vrijdag 29 mei.

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](#)