



## Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 1

### In deze nieuwsbrief

- Waarom deze nieuwsbrief?
- Verstuur zelfgemaakte kaarten
- De huiskamer van MIND
- Meekijken in broedkasten
- Leren jongleren
- Bericht vanuit de Patiëntenadviesgroep (PAG)
- Huisgekweekte groente
- Spinazierol van bladerdeeg: makkelijk én lekker!
- Beweeg oefeningen

### Waarom deze nieuwsbrief?

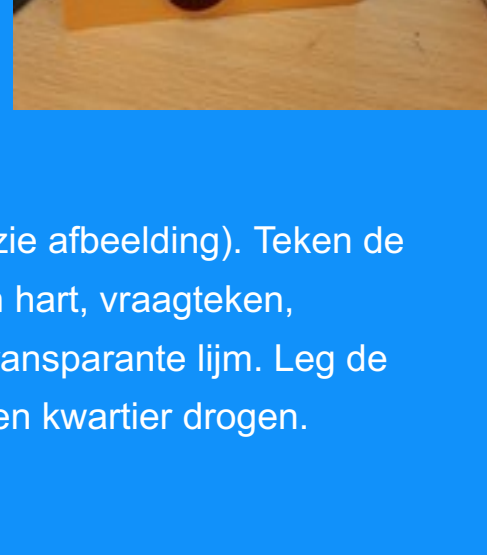
In deze tijd van het coronavirus zijn wij genoodzaakt om poliklinische behandeling alleen via video- en telefoonconsulten te laten verlopen. Onnodig bezoek aan het ziekenhuis is niet mogelijk. Dit betekent dat veel mensen thuis zitten. Middels deze nieuwsbrief, die 3 keer per week zal verschijnen, willen 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!

### Verstuur zelfgemaakte kaarten

Nu we elkaar in deze periode niet bezoeken is een kaart via de post verzenden een alternatief. Een kaart in de brievenbus gooien van bijvoorbeeld een zieke overbuur kan ook een optie zijn. Het is nog leuker om ze zelf te maken.

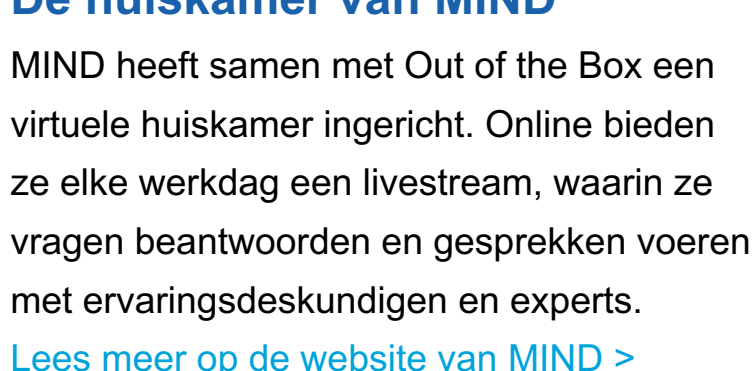
Dat kan bijvoorbeeld via de collage techniek: scheur of knip plaatjes uit oude tijdschriften. Plak ze op en schrijf er teksten onder, naast of overheen. Je kan er tevens doorheen borduren. Bij het chique warenhuis "A.C. tion" koop je voor een prikkie lijm, plakstift, lintjes, stickertjes....



Een ander idee is: met oude knopen een kaart maken (zie afbeelding). Tekenen de vorm eerst, dun, met potlood op de kaart. Denk aan een hart, vraagteken, uitroepteken, apenstaartje of letter..... Volg de lijn met transparante lijm. Leg de knopen erop, druk ze voorzichtig aan en laat het ruim een kwartier drogen. Vervolgens vastzetten met naald en draad.

Bezit je nog gebruikte, ontvangen, kaarten: verknip ze en maak er nieuwe van. Eventueel oppimpen met stickertjes. Een muziekje op de achtergrond en een pot thee er naast: ontspannen maar! Ik wens je veel creativiteit toe.

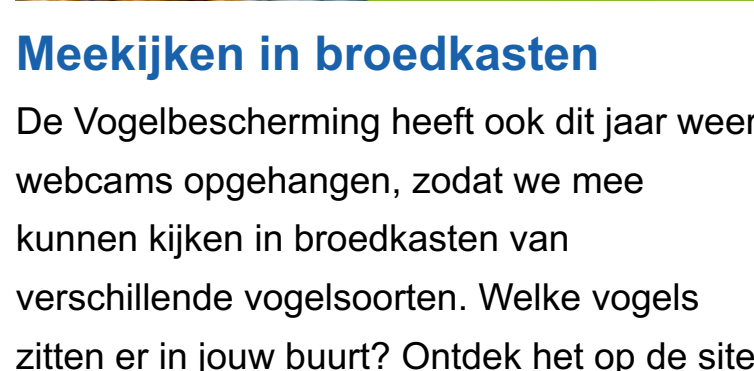
Groeten van Wilma de Groot  
Activiteiten therapeut



### De huiskamer van MIND

MIND heeft samen met Out of the Box een virtuele huiskamer ingericht. Online bieden ze elke werkdag een livestream, waarin ze vragen beantwoorden en gesprekken voeren met ervaringsdeskundigen en experts.

[Lees meer op de website van MIND >](#)



### Meekijken in broedkasten

De Vogelbescherming heeft ook dit jaar weer webcams opgehangen, zodat we mee kunnen kijken in broedkasten van verschillende vogelsoorten. Welke vogels zitten er in jouw buurt? Ontdek het op de site van de Vogelbescherming! [Beleef de lente >](#)

### Leren jongleren

In onderstaande video legt Mark uit hoe je kunt leren jongleren, in slechts enkele stappen. En vind je het leuk om je eigen jongleerballen te maken? In deze [instructie](#) kun je lezen hoe dat moet.



### Bericht vanuit de Patiëntenadviesgroep (PAG)

#### "Out of the box"

Best lastig om juist in "Coronatijden" het gevoel te houden dat dat wat je doet, of dat wat je voor anderen of jezelf bent, zinvol is.

"Zin" is niet iets objectiefs (al lijkt het vaak wel zo). Toch kennen we allemaal dat gevoel, die behoefte, dat het zonder onszelf "anders" zou zijn, wellicht zelfs "minder goed".

Als zo'n gevoel je steeds ontglipt of onbereikbaar is kan het helpen om iets te proberen wat je nog nooit hebt gedaan. Zoiets kan van alles zijn, maar ik neem nu als voorbeeld yoga. Jammer voor alle lezers die al ruime yogaervaring hebben, maar het is niet anders.

Yoga heeft een lange geschiedenis en kan op verschillende manieren beoefend worden. Je kan yoga beoefenen in een groep, alleen, met of zonder een leraar. Een aantal van die (gezamenlijke) opties is nu even niet aan de orde, maar andere juist wel.

Kijk bijvoorbeeld eens op de volgende website: [www.yogaonline.nl](http://www.yogaonline.nl). Interessant is dat in het hoofdstuk "oefening en houding" zelfs houdingen tegen eenzaamheid te vinden zijn. Ook leuk en inspirerend: het boek "Yoga voor Dummies", uit de bekende serie van Pearson (bestaat ook in een "Kleine Yoga voor Dummies" variant).

Er bestaan veel boeken en websites over yoga. Lees er eens een paar! Bekijk het eens "out of the box". Niet als 'waar' versus 'niet waar', maar als 'zo kun je het ook bekijken' of 'kan ik er iets mee?'.

Groeten van Bart Schut (PAG)



### Huisgekweekte groente

Iedereen kan biologische groenten zelf in huis kweken.

Wat heb je nodig?

- 1 exemplaar van je gewenste groente \*
- water
- een glas
- aarde

\*Gebruik biologische groenten, deze hebben geen kiemremmers

#### Zo ga je te werk:

Stap 1

Zet een bataat rechtop in een glas met water op een zonnige plek. Ondersteun eventueel met satéprikkers, zodat ze alleen met de onderkant het water raken. Af en toe het water verversen, zodat de worteltjes (die na een tijdje beginnen te groeien) niet beschimmelen.

Stap 2

De nieuwe plantjes (uitlopers) die uit de zoete aardappel groeien haal je voorzichtig eraf als deze ongeveer 20 cm groot zijn. Zet deze in een glas met water.

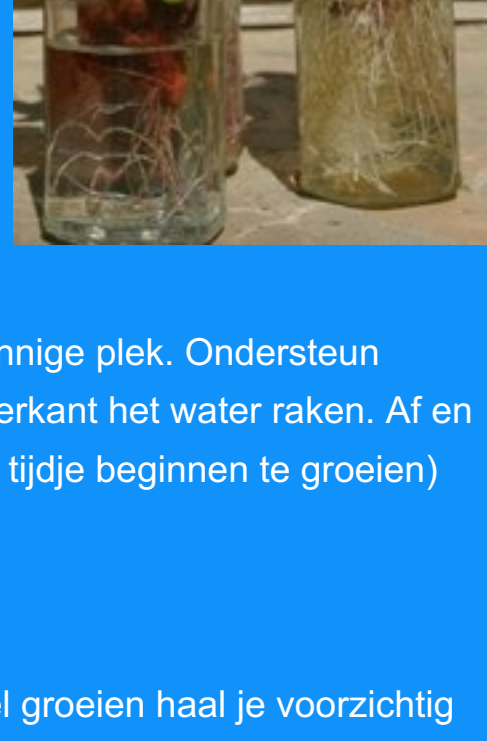
Stap 3

Wanneer deze uitloper worteltjes krijgt, zet hem dan in een hoge bak gevuld met ongeveer 25 cm biologische aarde. Je kunt ze ook in de volle grond in je tuin planten. Na een paar maanden kun je oogsten!

Deze werkwijze kan met vele groenten en kruiden, zoals: venkel, ui, basilicum, knoflook, sla, tomaat en koriander.

Inspiratie en tips vind je via Google met de zoekterm: 'groente kweken uit groente'.

Ook op de [website van 24Kitchen](#) vind je leuke tips!



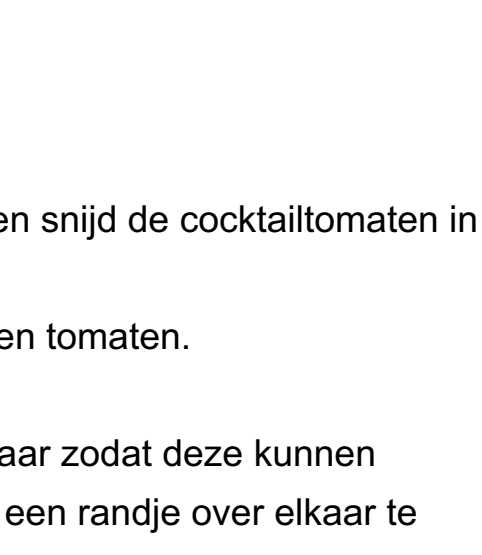
### Spinazierol van bladerdeeg: makkelijk én lekker!

Dit recept is geschikt voor 4 personen

Vorbereidingstijd: 15 minuten

Kooktijd: 5 minuten

Baktijd: 20 minuten



#### Ingrediënten spinazierol

- 1 pak bladerdeeg
- 200 g babyspinazie
- 2 sjalotten
- 2 tenen knoflook
- 8-10 cherry tomaatjes
- 1 el zonnebloemolie
- 100 g feta
- zout
- peper

#### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden
2. Was de spinazie, pel en snipper de sjalotten en de knoflook en snijd de cocktailtomaten in vieren.
3. Verhit de olie in een pan en fruit hierin de sjalotten, knoflook en tomaten.
4. Voeg tenslotte nog kort (1-2 minuten) de babyspinazie toe.
5. Rol het bladerdeeg uit de vriezer en leg de bakjes naast elkaar zodat deze kunnen ontdoien. Maak nu van 2 plakjes 1 lange lap door deze met een randje over elkaar te leggen en aan te duwen, zodat er 1 lap bladerdeeg ontstaat (zoals op de foto).
6. Laat het mengsel een beetje afkoelen en verdeel het over het uitgerolde bladerdeeg.
7. Verkruiemel de feta over de vulling en strooi er zout en peper over.
8. Rol het bladerdeeg voorzichtig op en vouw de uiteinden over de rol heen dicht.
9. Leg de spinazierol op een met bakpapier bekleed bakblik en bak hem in circa 20 minuten in de op 180 graden voorverwarde oven goudbruin.

Eet smakelijk!

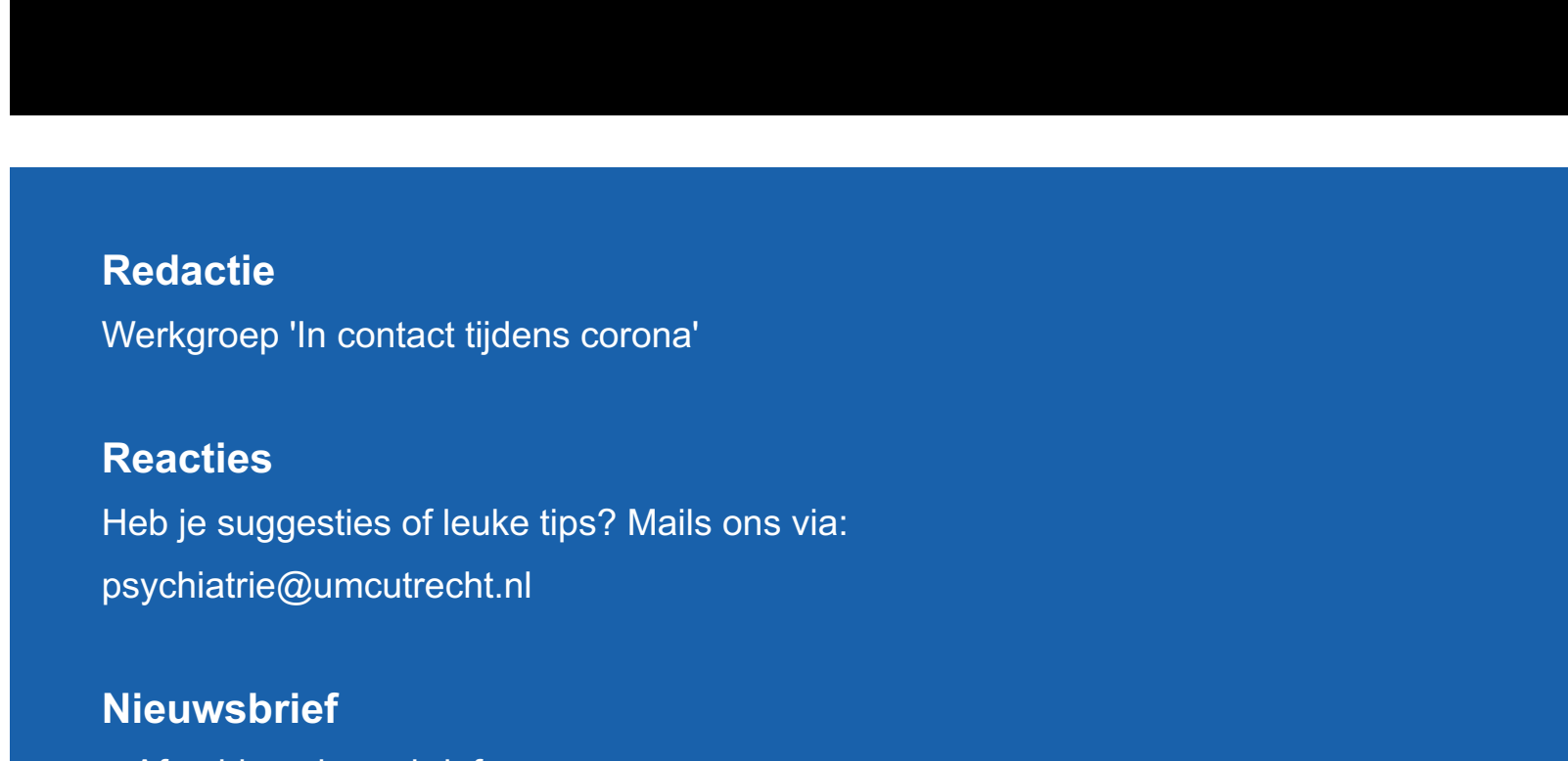
### Beweeg oefeningen

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: squats en push-ups.

#### 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!



#### Redactie

Werkgroep 'In contact tijdens corona'

#### Reacties

Heb je suggesties of leuke tips? Mails ons via:

[psychiatrie@umcutrecht.nl](mailto:psychiatrie@umcutrecht.nl)

#### Nieuwsbrief

> Afmelden nieuwsbrief

> Gegevens wijzigen

