

## Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 12

### In deze nieuwsbrief

- Waarom deze nieuwsbrief?
- Creatieve tip: Een spijkerkussen maken
- Gezonde snacks Bevrijdingsdag
- Muziektip
- Bericht vanuit de Patiëntenadviesgroep
- Recept van de dag: Tonijnpaté
- Beweegoefening

### 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.

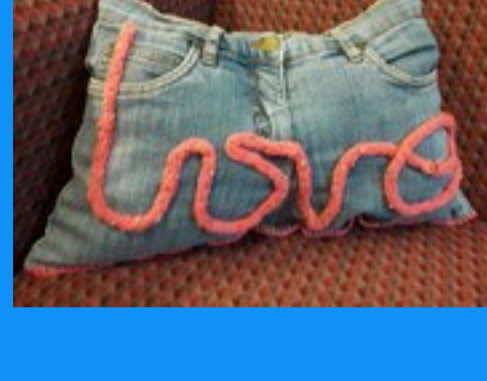
Als algemene tip willen we jullie meegeven: houd ritme & regelmaat. Geef de dag structuur door op vaste tijden op te staan, te eten en te slapen. Maak voor jezelf een dagplanning met daarin wat je die dag gaat doen. Suggesties voor je dagplanning vind je in deze nieuwsbrief!

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

### Creatieve tip: Een spijkerkussen maken

Geef een oude spijkerbroek een nieuw leven:  
Maak er een kussen van!

- Knip de pijpen eraf. Niet weggooien: daar kan je later bijv. een pen etui of toilettasje van maken.
- Naai de onderkant dicht. Dit kan met de naaimachine of met de hand.
- Je kunt een dekkende kleur garen gebruiken. Bij het voorbeeld is de onderkant met een contrastkleur met de hand afgewerkt met een festonsteek.
- Vervolgens heb ik een sliert gepunnikt en daarmee het woord "Love" gemaakt
- Deze met de hand er op genaaid, met dun garen in dezelfde kleur.
- Geen zin in punniken? Je kan ook band of veter gebruiken.
- Vervolgens de bovenkant dichtnaaien, met de machine of met de hand.
- 10 cm ophouden voor het vullen en daarna helemaal dichtnaaien.
- Een variant: hou de bovenkant open, maak er een schouderband aan; de binnenzijde voorzien van een paar drukkers en je hebt een tas.

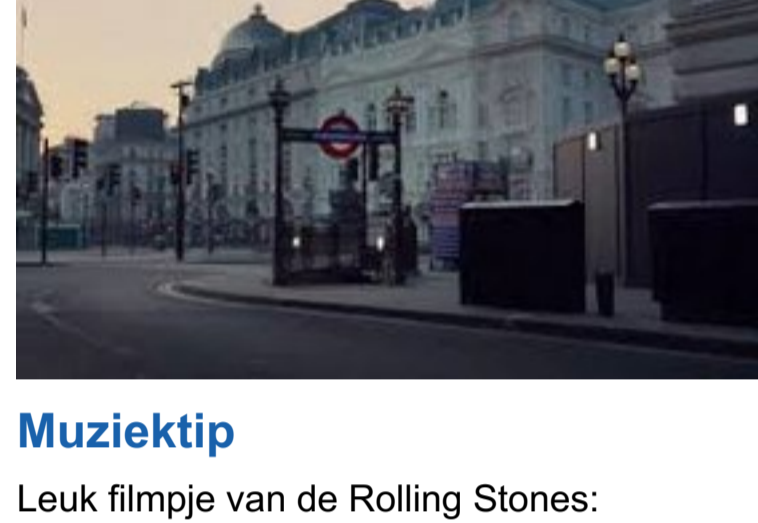


Wilma de Groot, activiteitentherapeut



### Gezonde snacks Bevrijdingsdag

Morgen vieren we 75 jaar bevrijding. Bij een feestdag horen snacks! [Hierbij een aantal gezonde opties](#), die evengoed hartstikke lekker zijn. Eet smakelijk!



### Muziektip

Leuk filmpje van de Rolling Stones:  
[Living In A Ghost Town](#)

### Bericht vanuit de Patiëntenadviesgroep

#### Out of the box "wandelen"

"Blijf zo veel mogelijk thuis" is het devies. Een pandemie bestrijden doe je door onderling contact zo veel mogelijk te vermijden. Maar van alléén maar binnen zitten word je ook niet beter.

Dus: als zelfs de yoga-oefeningen niet genoeg meer helpen wordt het tijd om "out of the box" naar buiten te gaan.

Een wandelingetje door het park kan al wonderen verrichten. Probeer maar eens...

Wel 1,5 meter afstand houden natuurlijk. Zelf ben ik niet zo van de mondkapjes, maar als het een veilig gevoel geeft: niet nalaten! Met steeds meer creatieve uitvoeringen van die kapjes is het buiten wel een fleuriger gezicht. Voor hen die geen park hebben, of behoefte hebben aan meer, hier een paar websites.

**Mooie sites, met name mooie routeplanner!**

<https://www.wandel.nl/>

<https://www.wandelnet.nl/>

Voor de echte diehards:

<https://www.oppad.nl/>

Samen wandelen is natuurlijk leuker (voor een wandelmaatje):

<https://www.sportpartner.com/nl>

Spijt krijg je vooral van de dingen die je niet gedaan hebt (las ik op een van de sites). Wandelen dus. Doen hoor!

Bart Schut,

Patiënten Advies Groep Psychiatrie, (PAG)



### Recept van de dag: Tonijnpaté

Vandaag een recept van één van de lezers van de nieuwsbrief: 'Flan de thon à la provençale', oftewel tonijnpaté.

#### Benodigheden:

- 1 blikje tonijn (in olie, uitlekgewicht 130 gram), twee mag ook
- 1 blik gepelde tomaten (400 gram)
- 1 ui
- 1 teentje knoflook of een flinke theelepel gehakte knoflook
- 3 eieren
- Zout, peper, tijm en gemalen laurierblad
- Indien gewenst, voor een wat meer intense smaak, zongedroogde tomaten en kappertjes
- Ovenvaste schaal (4 tot 6 cm hoog) inhoud ongeveer 750 ml
- Beetje boter om de ovenschaal in te vetten

#### Bereidingswijze

- Ui en knoflook fijnmaken en in boter bakken.
- Daarna de gepelde tomaten, tijm, laurier, zout en peper toevoegen. Ongeveer 20 minuten zachtjes laten inkoken (geen deksel op de pan leggen), mengsel moet bijna droog zijn.
- De tonijn uit laten lekken, fijnmaken en samen met de 3 eieren mixen.
- Daarna het mengsel van ui, knoflook en tomaten toevoegen. Op smaak brengen met peper, zongedroogde tomaten en kappertjes.
- Dat alles in een vuurvaste schaal doen, die van te voren goed is ingevet.
- Ongeveer 40 minuten in de oven (heteluchtoven 150 graden Celsius) met in een apart schaalje wat water.
- De tonijnpaté af laten koelen alvorens uit de vorm te halen.
- Heel koud serveren. Garneren met een gekookt ei, olijven of peterselie.

Bon appétit!

Ans



### Beweegoefening

In elke nieuwsbrief vind je instructies voor een beweegoefening. We voorzien de instructie van filmpjes, zodat je precies kunt zien hoe je de oefeningen goed uitvoert. Deze keer een oefening voor de bilspijeren.

#### 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. Veel succes!

Vorige beweegoefeningen terugkijken? Check dan eens onze [website](#). Daar vind je alle oefeningen die tot nu toe in de nieuwsbrieven zijn verschenen op een rij.

Combineer meerdere oefeningen met elkaar voor een complete work-out.

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