



Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 11

In deze nieuwsbrief

- Waarom deze nieuwsbrief?
- Creatieve tip: Een macramé plantenplank knopen
- Een virtuele wandeling langs kust, wad en duin
- Elke dag een gedicht
- Recept van de dag: Cheesecake
- 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 macramé plantenplank knopen

De geschiedenis herhaalt zich: macramé knopen is al weer een tijdje hip! Het kan met o.a. sisaltouw, vasttouw, tomatenbindtouw of dik katoen.

Je kunt kiezen voor naturel tinten of juist kleurrijk. Misschien heb je nog wel een plankje in de schuur staan. Voor dit voorbeeld gebruikte ik een plankje van 50x 12 cm.

- Boor op elke hoek een gat.
- Knip draden van 4 x de gewenste lengte.
- In elk gat komen 6 draden. Je knoopt ze onder de plank vast, zodat er een kwastje ontstaat.
- Met deze 6 draden ga je boven de plank knopen.
- De meest makkelijke knoop is de gedraaide weitasknoop. Je kunt het variëren met platte weitasknoop of cordonknoop. Eventueel af en toe een kraal met groot gat ertussen schuiven.
- Je kunt de knopen strak aantrekken of juist bewust losjes laten.
- Voor wie de techniek nog niet beheerst: op internet zijn filmpjes waar de knoop wordt voorgedaan.
- Zijn de slierten alle 4 op de juiste lengte? Dan samenvoegen (strak omwikkelen met een losse draad).
- Zorg dat er aan de bovenkant een lus vrij blijft om aan het plafond te hangen.

Een leuke en ontspannen techniek waarbij je zelf niet in de knoop zit.

Wilma de Groot, activiteitentherapeut



Een virtuele wandeling langs kust, wad en duin

De afgelopen weken heeft Henny Radstaak van Vroege Vogels wekelijks een 'soundscape' in elkaar gezet. In zijn zolderstudio monteerde hij een geluidsportret. Telkens een virtuele wandeling door een bepaald gebied. Deze keer een wandeling langs kust, wad en duin.

De natuurgeluiden zijn ook als podcast te beluisteren onder de titel Vroege Vogels in 30 minuten. Dat kan via Spotify, je podcast-app of via NPO Radio 1.

Beluister de soundscape [hier](#).



Elke dag een gedicht

Speciaal voor UNICEF schreef dichteres Yanaika Zomer van 23 maart tot 6 april gedichten over de vreemde tijd waarin we zijn beland. Kinderen gaan niet naar school, ouders werken thuis, straten zijn leeg, ziekenhuizen vol. Het dagelijkse leven staat volledig in het teken van het coronavirus. Yanaika biedt een lichte, soms serieuze maar ook relativerende blik op de huidige situatie.

Woorden om over na te denken, te delen, om over te lachen of even diep van te zuchten. Lees je mee?

Beste lezer, hebben de gedichten van Yanaika Zomer je inspiratie gegeven? Mail ons je favoriete gedicht, of schrijf er zelf een, en wie weet lees je hem terug in een van onze volgende edities >

Stuur ons je favoriete of eigen geschreven gedicht >

Recept van de dag: Cheesecake

Ingrediënten voor 6-8 personen

- 150 gr bastogne koekjes
- 50 gr gesmolten boter
- 600 gr roomkaas
- 175 gr suiker
- 3 eieren
- 125 gr zure room
- Rasp van een halve bio citroen
- 2 tl maïzena



Materialen

- Springvorm 20 cm

Zo maak je het

1. Verwarm de oven voor op 140 graden (hete lucht).
2. Bekleed je bakvorm met bakpapier en vet de randen in met een bakspray of boter.
3. Verkrummel de koekjes in een keukenmachine of in een theedoek door er met een deegroller op te slaan.
4. Meng de koekkrummels met de gesmolten boter en verdeel dit over de bodem van de vorm. Druk dit goed aan. Dit kan met de bolle kant van een lepel, maar gaat nog gemakkelijker met een glas.
5. Zet de bodem in de koelkast zodat deze kan opstijven.
6. Meng de roomkaas met de suiker, de zure room en de rasp van een halve citroen door elkaar.
7. Voeg één voor één de eieren toe.
8. Voeg tot slot de maïzena toe
9. Meng het niet te lang. Als het mengsel glad is, is het klaar.
10. Giet de cheesecake vulling op de bodem.
11. Bak de cheesecake in ongeveer 60 – 65 minuten af in de voorverwarde oven. De cheesecake is klaar als hij nog een beetje wiebelig is.
12. Laat de cheesecake nog een uurtje of 2 in de oven staan, met de ovendeur op een kier.
13. Laat de cheesecake vervolgens een nachtje opstijven in de koelkast.

Optioneel: Decoreren met vruchten (doosje uit diepvries of vers) en/of chocolade au bain-marie gesmolten.

Eet smakelijk!

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 bruggetje maken.

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? Mail ons via:

psychiatrie@umcutrecht.nl

Nieuwsbrief

> Afmelden nieuwsbrief

> Gegevens wijzigen