



Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 6

In deze nieuwsbrief

- Waarom deze nieuwsbrief?
- Creatieve tip 1: Borduren op canvas
- Recept van vandaag: Salade met zalm en geitenkaas
- Gratis documentaires kijken
- Creatieve tip 2: Mand vlechten met oude kranten
- De Luisterlijn
- Beweeg oefening: Heel Nederland in Beweging

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.

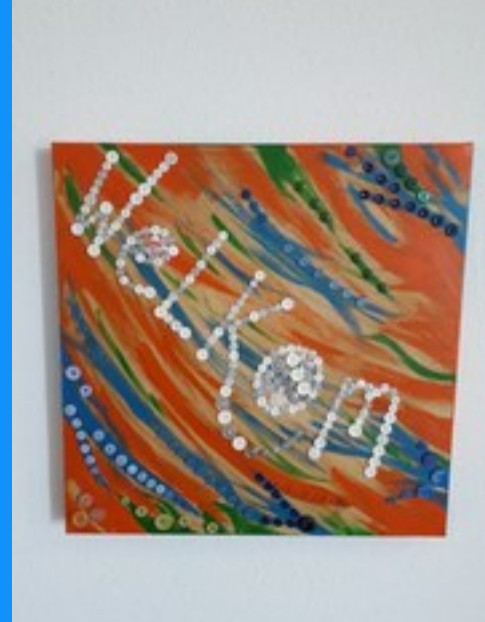
Creatieve tip 1: Borduren op canvas

Vaak denkt men aan verf en kwasten bij het zien van een canvasdoek. Maar er is meer mogelijk! Dit keer met draad en naald aan de slag. Eventueel geef je het doek eerst een dikke laag acrylverf. Egaal of met verschillende kleuren. Neem voor het mooiste effect daarbij de zijkantjes ook mee.

Zodra het droog is ga je aan de slag met o.a. kralen, knopen, veertjes, pailletten of schelpjes. Tijdens het creëren van een compositie maak je gebruik van een beetje transparante lijm, zodat de onderdelen al op de juiste plek liggen. Bij de compositie keuze uit abstract, figuratief, grafisch, symbolisch... alles kan!

Vervolgens het geheel vast naaien met borduurgaren, wol, katoen of bijvoorbeeld handgaren. Ben je van plan het kunstwerk buiten op te hangen? Voorzie het dan tot slot van een transparante laklaag.

Veel plezier en ontspanning gewenst. Wilma de Groot, activiteiten therapeut



Recept van vandaag: Salade met zalm en geitenkaas

Dit recept is voor 4 personen en staat in 15 minuten op tafel.

Ingrediënten

- 150 gr sla (veldsla eventueel in combinatie met andere sla)
- 100 gr gerookte zalm
- 400 gr cherrytomaatjes
- 200 gr geitenkaas
- 1 komkommer
- 50 gr geroosterde pijnboompitten

Voor de vinaigrette

- 1 citroen
- 1 eetlepel (el) witte wijn azijn
- 2 el olijfolie
- peper en zout
- Klein bosje bieslook

Bereiding

1. Pers het sap uit van de citroen en meng met de azijn, olijfolie en een snufje peper en zout.
2. Hak de bieslook fijn en meng door de dressing.
3. Halveer de tomaatjes, snijd de komkommer in stukjes en meng door de sla.
4. Verkrummel de geitenkaas over de sla heen en voeg stukjes zalm toe.

Eet smakelijk!



Gratis documentaires kijken

Op de website van de IDFA (International Documentary Film Festival Amsterdam) zijn meer dan 300 documentaires gratis toegankelijk. Films uit de periode van 1988 tot 2019. Check [hier](#) of er een leuke docu voor je tussen zit.



Creatieve tip 2: Mand vlechten met oude kranten

Thuis heb ik een abonnement op de krant waardoor ik wekelijks met oude kranten zit. Ik ben gaan speuren en vond deze activiteit! De oude kranten zijn nu omgetoverd tot vrolijke en leuke mandjes. Ook nog eens heel handig. Het was wel even een uitdaging, maar na een mislukte mandje, doorzetten en geduld ben ik zeer blij met het resultaat.



Wat heb je nodig:

- Oude kranten
- Voor de bodem: twee bierviltjes of twee andere gelijke bodenvormen (rond, ovaal, vierkant) van stevig karton
- Lijm
- Lijmkwast
- Saté-prikkers of dunne breinaald zonder knop
- Wasknijpers
- Verf (indien gewenst)
- Vernis (lak, kan ook zonder)

Zo ga je te werk:

1. Maak eerst een voorraad rolletjes van het krantenpapier.
2. Plak een oneven aantal krantenrolletjes voor het frame op de kartonnen bodem. Op de foto worden er 17 gebruikt.
3. Plak de tweede kartonnen bodem hier bovenop.
4. Plaats een gewicht op de bodem en laat goed drogen.
5. Nu begint het weven met krantenrolletjes. Is je rolletje bijna opgebruikt, dan steek je eenvoudig een nieuw rolletje in het uiteinde van het voorgaande rolletje (zie hiervoor het [filmpje](#)).
6. Als je mandje hoog genoeg is, knip je de uiteinden van het frame-werk af. Laat nog ongeveer 3 centimeter uitsteken. Doe wat lijm op de uiteinden en stop die terug in je weefwerk. Zet er even een wasknijper op en laat drogen.
7. Verf het mandje desgewenst in een leuke kleur.
8. Met een laagje vernis (lak) erover wordt het mandje watervast.

Zoektermen voor YouTube: Cestaria com jornal e papelão - Basketry with newspaper - Cestería con papel de periódico y carton

Veel knutselplezier!

Vrolijke groeten, Jolien (activiteitentherapeut)

Bron: <http://www.genoeg.nl/handig/zelf-doen/mand-vlechten-met-oude-kranten/>



De Luisterlijn

Hulpverleners kunnen soms minder bereikbaar zijn. Behoeft aan een luisterend oor? Maak dan gebruik van de [Luisterlijn](#).

Bellen met deze telefonische hulpdienst kan anoniem, dag en nacht, alle dagen van de week, het hele jaar door.

En speciaal voor deze tijd heeft de Luisterlijn een [overzicht voor Corona Hulp](#)

[Dienstverlening](#) samengesteld.

Beweeg oefening: Heel Nederland in Beweging

In deze nieuwsbrief geen instructiefilmpje van één van onze eigen medewerkers, maar de tip om eens mee te doen met de lessen van Olga Commendeur.

Op [deze pagina](#) publiceert zij wekelijks trainingsschema's voor iedereen die mee wil doen, aan de hand van archiefuitzendingen van Nederland in Beweging. Met elke dag nieuwe oefeningen, motivatie en tips om thuis te trainen. Veel succes!



Redactie

Werkgroep 'In contact tijdens corona'

Reacties

Heb je suggesties of leuke tips? Mails ons via:

psychiatrie@umcutrecht.nl

Nieuwsbrief

> Afmelden nieuwsbrief

> Gegevens wijzigen