



Nieuwsbrief Psychiatrie - nr. 5

In deze nieuwsbrief

- Waarom deze nieuwsbrief?
- Creatieve tip 1: Dynamisch tekenen
- Recept van vandaag: Oma's appeltaart
- Creatieve tip 2: Schilderen op muziek
- Het Fitte Brein - webinar
- Beweeg oefening: danspiratie deel 1

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!

Creatieve tip 1: Dynamisch tekenen

Dynamisch lijntekenen is een tekentechniek waarbij met losse bewegingen veel lijnen op papier komen en het potlood het blad niet meer verlaat. Je tekent met je hand(en) maar beweegt ook zelf mee.

Voorbereidende oefening om een boom te tekenen.

Probeer met 2 handen tegelijk te tekenen en maak een herhalende beweging. Laat de potloden voortdurend ronddraaien op het papier; het kan van alles worden. Oefen met de beweging, uit deze lijnen komen misschien wel een appel of een fontein tevoorschijn.

Van lijnenspel tot de tekening van een boom.

Pak nu een ander vel papier en teken met 1 hand dikke-donkere lijnen en dunne-lichte lijnen. Waar het donker moet zijn oefen je meer druk uit, zoals hier in het midden van het papier. Je gaat met een dikke lijn omhoog en langs de zijkant ga je weer met een dunne lijn naar beneden. In de natuur zien we elk jaar opnieuw groei en zoals hier te zien, is uit de kiem een boom gegroeid. In de herfst laat het blad los en vormt een voedingsbodemp, de sapstromen uit de grond gaan door de stam omhoog en bouwen van binnenuit de vorm van de boom op. Door de kringloop in de natuur groeit er in het voorjaar weer bloesem aan de takken.

Bekijk het filmpje hieronder:



Recept van vandaag: Oma's appeltaart

Dit recept is voor 10-12 personen. Je kan de taart gemakkelijk invriezen als je deze in stukjes hebt gesneden.

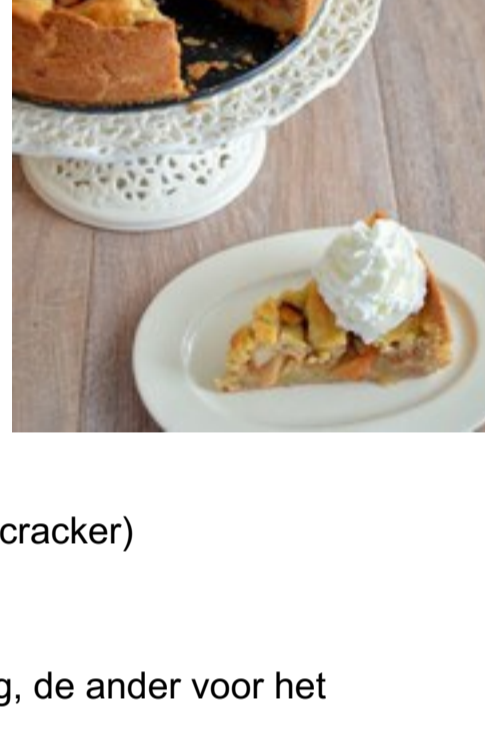
Ingrediënten

- 200 gram boter
- 200 gram witte basterdsuiker
- 400 gram zelfrijzend bakmeel
- 1 ei
- 8 gram vanillesuiker (1 zakje)
- snuffe zout
- 1,5 kilo zoetzure appels
- 75 gram kristalsuiker
- 3 tl kaneel
- 15 gram paneermeel (of verkrumelt beskuit, oud brood of een cracker)

Bereiding

1. Klop het ei los verdeel in twee delen. De ene is voor het deeg, de ander voor het bestrijken.
2. Meng boter, basterdsuiker, zelfrijzend bakmeel, het halve ei, vanillesuiker en een snuffe zout tot een stevig deeg en verdeel in 3 delen.
3. Schil nu de appels en snij deze in plakjes.
4. Vermeng in een kopje de suiker met kaneel.
5. Vet de springvorm in en bestuif met bloem of gebruik i.p.v. vetten bakpapier.
6. Gebruik één deel deeg om de bodem van de vorm mee te bedekken. Een tweede deel deeg gebruik je voor de randen.
7. Strooi het paneermeel op de bodem van de beklede vorm. De paneermeel neemt het vocht van de appels op.
8. Doe de helft van de appels in de vorm en strooi hier 1/3 van het kaneel-suiker mengsel overheen. De overige appelschijfjes kun je nu ook in de vorm doen, strooi de rest van het kaneel-suiker mengsel erover.
9. Rol het laatste deel deeg uit tot een dunne lap en snij stroken van ongeveer 1 cm breed.
10. Leg de stroken kruislings op de appeltaart. Met wat extra deegstroken werk je de rand rondom af. Gebruik het halve ei om de stroken in te smeren, met een kwastje of je vingers.
11. Zet de taart iets onder het midden van de oven. Bak in 60 minuten op 170 graden gaar en goudbruin. Prik een saté prikker in de taart, komt deze er droog en schoon uit dan is de taart gaar, zo niet, dan verleng je de baktijd elke keer met 10 minuten tot de taart gaar is.
12. Laat de taart afkoelen in de vorm voordat je de ring verwijdert.

Eet smakelijk!



Creatieve tip 2: Schilderen op muziek

1. Voorbereidingen van schilderen op muziek
2. Klaarmaken van het werkoppervlak om te schilderen op muziek.
3. Het lijstje met liedjes voorbereiden
4. De start van het schilderen op muziek.
5. Bespreking

Voorbereidingen

- Verf
- Kwasten
- Papier
- Water en verfbakje

De start van het schilderen op muziek

Zet watverf, een doekje, een potje water, een penseel (of een paar van verschillende diktes) en een vel papier. Muziek vertelt een verhaal en laat dit in je schilderij zien. Wat komt er in je op bij het horen van de muziek? Volg de beweging in de muziek. Bij hard en zacht, dikke en dunne lijnen. Bij langzaam en snel verschillende vormen. Zet verschillende lijnsorten: zacht golvende lijn bij een gitaar, een zigzag lijn bijvoorbeeld bij een drum. Een onderbroken lijn of een heel grillige onregelmatige lijn bij rust pauzes of stops in de muziek. Ook emoties in de muziek, vrolijk of verdrietig, kun je op verschillende manieren duidelijk maken.

Klaarmaken van het werkoppervlak om te schilderen op muziek.

Je kunt rechte kadertjes op een blad maken. Maar je kunt een schilderij ook met andere vormen inkaderen.

Het lijstje met liedjes voorbereiden

Kies muziek uit die je inspireren kan;) Voorbeeld verschillende genres muziek, ritme, genre, gevoel.... voor elk wat wils. Spreek de muziek je minder aan, speel dan door.

Nog een goed voorbeeld: De vier seizoenen van Vivaldi.

Bespreking

Bekijk het resultaat als het werk droog is. Bekijk ook eens welke kleuren je hebt gebruikt en of het past bij de muziek waar je naar hebt geluisterd.

Veel succes! Ria (muziktherapeut)



Het Fitte Brein - webinar

Op zaterdag 18 april gaat Het Fitte Brein online, met een gratis webinar van Erik Scherder, Dick Swaab, Ard Schenk en Willem Philipsen. Het hele programma vindt u [hier](#).

Voor gaande webinars terugkijken? Ook dat kan, klik dan [hier](#).

Beweeg oefening: danspiratie deel 1

In elke nieuwsbrief vind je instructies voor beweeg oefeningen. We voorzien de instructie van filmpjes, zodat je precies kunt zien hoe je de oefeningen goed uitvoert.

Vandaag gaan we dansen!

Iedere week zal er een filmpje in de nieuwsbrief te vinden zijn waarmee je basis dance moves kunt aanleren. Iedereen kan meedoen! Ook als je nog nooit eerder een dansles hebt gevolgd. Mocht je al meer ervaring hebben dan kun je het filmpje 'doorspelen'. Wanneer je alle filmpjes hebt gedaan, kun je de moves aan elkaar plakken en er een choreografie van maken. Aan het begin zal je merken dat je vooral in je hoofd zit tijdens het aanleren. Probeer ze daarom ook eens uit op je eigen muziek. Het aanleren en uitvoeren van de passen wordt daardoor; makkelijk, leuker en expressiever. De stemming van de muziek zal ook te herkennen zijn in hoe je 'move' er uit komt te zien. Heb je behoefte aan actie, kies iets met een beat. Heb je behoefte aan ontspanning of rust, kies bijvoorbeeld voor een ballad. Veel plezier! Groetjes, Ilona (dans- en bewegingstherapeut).

Vorige beweeg oefeningen terugkijken?

Kijk dan op [onze website](#), daar vind je ze allemaal.



Redactie

Werkgroep 'In contact tijdens corona'

Reacties

Heb je suggesties of leuke tips? Mails ons via:
psychiatrie@umcutrecht.nl

Nieuwsbrief

- > Afmelden nieuwsbrief
- > Gegevens wijzigen