

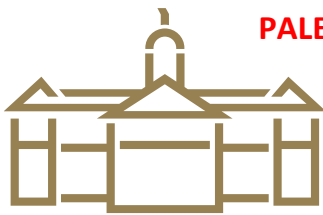


## NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

A.J.Ernststraat 112 - 1082 LP Amsterdam - Tel.: 020-644 71 13

e-mail: [coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl](mailto:coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl)



### PALEIS OP DE DAM GRATIS BEZOEKEN IN FEBRUARI

Ter viering van het jubileumjaar Amsterdam750 is het Paleis op de Dam in februari gratis toegankelijk voor Amsterdammers (wonend en geboren). **Reserveer** snel uw vrijkaarten op de website, op=op.

Wist u dat het paleis altijd gratis toegankelijk is voor mensen met een Stadspas, museumkaart en bezoekers t/m 17 jaar! [www.paleisamsterdam.nl](http://www.paleisamsterdam.nl)



### VINDT U HET GEZELLIGER OM SAMEN MET ANDEREN TE ETEN?

Kom dan op de derde maandag van de maand (dus op 17 februari) van 12:00-14:00 uur in het huis van de wijk genieten van een warme 3-gangenlunch die onze enthousiaste koks vers bereid hebben.

De kosten van de lunch à €8,- kunt u voorafgaand aan de lunch contant afrekenen. (graag zoveel mogelijk gepast geld)

Voraf aanmelden is wel vereist, want er is plaats voor maximaal 30 gasten.

**Aanmelden** uiterlijk woensdag 12/2 via de meldpost van de hulpdienst.

Tel: 020-644 40 44 ma t/m vr 9.30-12.30 uur

### FIT ZONDER FLAUWEKUL

Het is februari en het weer is vaak nog allesbehalve voorjaarsachtig en niet uitnodigend om naar buiten te gaan. Daarom wat tips om toch aan de nodige beweging te komen en gezond en fit te blijven:

**Opstaan:** ontwaken kost tijd. De dag beginnen met een paar **rek- en strekoefeningen** geven uw lichaam en geest de ruimte om wakker te worden.



**Opstaan uit de stoel** stimuleert de beenspieren.

Ga minimaal een keer per uur de stoel uit en loop even, bijvoorbeeld naar de keuken, het toilet, even iets schoonmaken of de plantjes water geven.

**Zet lekker het raam even open!** Een half uurtje luchten is goed voor de atmosfeer in huis. En verse lucht warmt sneller op dan bedompte lucht.



**WEBSITE:** [www.hulpdienstbuitenveldert.nl](http://www.hulpdienstbuitenveldert.nl)

volg ons op  Facebook of  Instagram

Nieuwsbrief 2 – AHB Februari 2025



## NIEUWSBRIEF

**Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert**

A.J.Ernststraat 112 - 1082 LP Amsterdam - Tel.: 020-644 71 13

e-mail: [coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl](mailto:coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl)



### STICHTING THUISGEKOOKT

#### Heeft u hulp bij de warme maaltijd nodig?

Deze sociale maaltijdservice is er voor iedereen die niet meer in staat is om zelf te koken en heeft in heel Nederland ruim 24.000 vrijwillige thuiskokken klaarstaan die met liefde een portie extra voor u maken.

**Er wordt gezocht naar een vaste thuiskok bij u in de buurt**, voor de kostprijs van de ingrediënten, 1 of 2x per week, een verse maaltijd die gehaald of gebracht kan worden.

**Thuisgekookt brengt u zo snel mogelijk met elkaar in contact.**

Zo kunt u onderling afspraken maken over de maaltijden. Klinkt het? Fijn!

Tel: [085-0608768](tel:085-0608768) is van maandag tot vrijdag van 9.00u - 17.00u bereikbaar.

[www.thuisgekookt.nl](http://www.thuisgekookt.nl) of per mail [info@thuisgekookt.nl](mailto:info@thuisgekookt.nl)





### FRISSE VEGA-STAMPPOT MET VENKEL EN EI, DAARVAN WORD JE ZEKER BLIJ!

 Recept voor 2 personen.

1 venkelknol - 1 ½ eetlepel zonnebloemolie – 250 ml. melk – ½ kilo kruimige aardappel – 75 gr. veldsla – 3 middelgrote eieren

- Snijd de onderkant en de stelen van de venkel. Bewaar het groen. Snijd de knollen in de lengte in 4 parten en snijd de parten in reepjes van ca. een ½ cm dik. Verhit de olie in de hapjespan en bak de venkel 5 min. op hoog vuur. Voeg de melk toe, breng aan de kook en laat 20 min. op laag vuur garen. Roer af en toe.
- Schil ondertussen de aardappelen, snijd in gelijke stukken en kook in ca. 20 min. gaar.
- Breng een pan water aan de kook. Voeg als het water kookt de eieren toe en kook 6 min. Laat schrikken onder koud stromend water, pel ze en halveer ze.
- Schep de venkel uit de pan en bewaar het kookvocht. Giet de aardappelen af en stamp fijn met de pureestamper. Meng met kleine scheutjes, zoveel als nodig, het kookvocht door de aardappelen tot een smeùige puree. Houd een handje veldsla achter voor garnering en schep de rest met de venkel door de puree. Breng de stamppot op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel de stamppot over 2 borden en garneer met de halve eieren en het restant groen en veldsla.

**WEBSITE:** [www.hulpdienstbuitenveldert.nl](http://www.hulpdienstbuitenveldert.nl)

volg ons op  Facebook of  Instagram

Nieuwsbrief 2 – AHB Februari 2025