



# 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)



**ALLEREERST DE BESTE WENSEN VOOR 2025.  
LATEN WE ER SAMEN EEN GOED JAAR VAN MAKEN  
WAARIN WE OMKIJKEN NAAR ELKAAR.**

## TIPS OM JANUARI GOED TE STARTEN



Met de drukke decembermaand nog vers in het geheugen, lijkt de maand januari oneindig leeg en lang. Toch kan dit ook een fijne maand worden als je een lijstje maakt met haalbare doelen. Bijvoorbeeld:

1. Bel die oude vriend of vriendin die je zo graag weer eens zou willen spreken.
2. Vraag iemand op de koffie/borrel. In de buurt is misschien wel iemand die snakt naar gezellig contact.
3. Schrijf je in voor een cursus of clubje, zodat er iedere week een leuke activiteit is waar je anderen ontmoet en waar je naar uit kunt kijken.
4. Meld je aan als vrijwilliger bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert. Er is genoeg hulp nodig op allerlei vlakken. Bespreek wat bij je past.
5. Of bel de Algemene Hulpdienst Buitenveldert als u zelf behoefte hebt aan een vrijwilliger voor een gezellig bezoekje, een wandeling, de boodschappen, vervoer of wat dan ook.
6. Ga regelmatig naar buiten als het eventjes kan. Van frisse lucht kikker je op.
7. Sta aan het eind van iedere dag even stil bij wat er goed ging die dag. Zo! weer een dag voorbij!

## HET NIEUWE JAAR BRENGT WEER EEN AANTAL VERANDERINGEN MET ZICH MEE

- Alle uitkeringen stijgen door indexatie.  
Zo ook Participatiewetuitkeringen (bijstand).
- De eigen bijdrage voor Wmo-hulp van de gemeente, het abonnementstarief, gaat per 1 januari 2025 omhoog van 20,60 euro naar 21,00 per maand.
- De maximale kosten voor reisdocumenten gaan omhoog. Een paspoort kost in 2025 maximaal 86,85 euro voor wie 18 jaar of ouder is en 65,70 voor wie 17 jaar of jonger is. Een identiteitskaart kost in 2025 maximaal 78,50 euro voor 18 jaar en ouder en 42,35 voor 17 jaar of jonger.

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

volg ons op  Facebook of  Instagram

Nieuwsbrief 1 – AHB Januari 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)



### PAS OP VOOR FINANCIËEL MISBRUIK

Veel oplichters gebruiken een **babbeltruc**. Dit is een smoesje waarmee ze proberen uw geld, sieraden, pincode of waardevolle spullen in handen te krijgen. De oplichters komen betrouwbaar over en gaan professioneel te werk. Het is dus niets om u voor te schamen als het u overkomt.

#### Tips om een babbeltruc voor te zijn:

- Gebruik een deurketting of kierstandhouder als u open doet voor onbekenden.
- Geef nooit uw pincode of de gegevens van uw bankrekening. Niet aan de deur en niet telefonisch. Een bank zal hier nooit om vragen.
- Geef uw pinpas nooit af aan onbekenden.
- Vertrouwt u het niet? Bel bij spoed [112](tel:112) en bij geen spoed [0900-8844](tel:0900-8844).
- Slachtoffer van een babbeltruc: Bel [112](tel:112) als de oplichter nog in de buurt is.
- Neem direct contact op met uw bank en laat uw pas blokkeren.
- Doe altijd aangifte bij de politie.

### ROERBAK VAN BIEFSTUKPUNTJES MET BOONTJES EN ZILVERVLIESRIJST

Na alle overdaad van de decembermaand nu even een gezond en licht recept.  
495 kcal - 15 min. bereiden - 2 personen



150 gram	zilvervliesrijst
300 gram	diepvries gebroken sperziebonen
1 teen	knoflook
1½	salade-uitje
1 eetlepel	milde olijfolie
150 gram	biefstukpuntjes
1½ eetlepel	ketjap manis

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de sperziebonen 8 min. Snijd ondertussen de knoflook fijn en de salade-ui in dunne ringetjes.

Verhit de olie in een wok en roerbak de biefstukpuntjes 1 min. op hoog vuur. Zet het vuur laag, voeg de sperziebonen, knoflook, salade-ui en ketjap toe en verwarm 2 min. Serveer de rijst met de biefstukpuntjes met boontjes.

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

volg ons op  Facebook of  Instagram

Nieuwsbrief 1 – AHB Januari 2025