



## 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)

### MAART



#### WANDELINGETJE

Lijkt het u gezellig om af en toe een wandelingetje (eventueel in de rolstoel) te maken in Buitenveldert? Dan kunt u een beroep doen op de AHB: tel: 020-644 40 44. We kunnen hiervoor ook nog extra vrijwilligers gebruiken, u kunt u als vrijwilliger aanmelden bij de coördinator: tel: 020-6447113.

#### TUIN



Wilt u graag een handje geholpen worden bij het opfrissen van uw **TUIN of BALKON**? Bewoners van Buitenveldert kunnen hiervoor een beroep doen op de Algemene Hulpdienst Buitenveldert. Tegen een kleine vergoeding komt een vrijwilliger u helpen.

Hulp aanvragen kan via Tel: 020-644 40 44 ma t/m vr 9.30-12.30 uur

#### ALZHEIMER TREFPUNT DONDERDAG 27 MAART 15.45-17.30 uur





##### **Thema: Uitvaartorganisatie Sowelu.**

Er wordt uitleg gegeven door Sara van Rooij-Tanzer over uitvaartbegeleiding: Wilsverklaring, Laatste zorg, verzekeringen, Kosten, begraafplaatsen Amsterdam en verschil begraven en cremieren.

Toegang is gratis. Locatie Menno Simonshuis - Noordhollandstraat 17a.

Voor informatie: bel of mail Marita van Onna 020-5171013 of [m.vanonna@zhga.nl](mailto:m.vanonna@zhga.nl)

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

volg ons op  Facebook of  Instagram

Nieuwsbrief 3 – AHB Maart 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)

## VEGETARISCHE LENTE-MINESTRONE SOEP



Voor 4 personen:

- 2 el traditionele olijfolie
  - 800 g fijne soepgroente
  - 140 g tomatenpuree in blik
  - 2 paddenstoelenbouillontabletten
- 400 g biologische tomatenblokjes in blik
  - 100 g Grand'Italia minifusili
  - 420 g witte bonen in tomatensaus in blik
  - 4 el koelverse pestospread

Verhit de olie in een ruime soeppan en roerbak de soepgroenten 5 min. op middelhoog vuur. Voeg de tomatenpuree toe en bak 2 min. mee. Voeg 1½ liter water, de bouillontabletten, tomatenblokjes en minifusilli toe en breng aan de kook. Voeg na 5 min. koken de witte bonen in tomatensaus toe en warm nog 5 min. Schep de soep in de kommen of diepe borden en verdeel er de pesto over.

**Tip:** Lekker met ciabatta (brood).

Je kunt deze soep ook maken met vermicelli in plaats van minifusili.

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



Kom dan op de derde maandag van de maand (dus op 17 maart) 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 met gepast geld)

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

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

Aanmelden uiterlijk woensdag 12 maart via de meldpost van de hulpdienst.

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

volg ons op  Facebook of  Instagram

Nieuwsbrief 3 – AHB Maart 2025