



FIT ZONDER FLAUWEKUL

Het is al maart en bijna voorjaar. Helaas is het weer op het moment van verschijnen van deze nieuwsbrief 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.
- In plaats van een wandeling buiten: 10 minuten ijsberen in de kamer. Zet desnoods daarbij het raam even open voor de broodnodige frisse lucht.
- 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. Opstaan uit de stoel stimuleert de beenspieren.

BOODSCHAPPENHULP



Lukt het u (tijdelijk) niet om zelf de boodschappen te doen en heeft u geen naasten die dit voor u kunnen doen?

Belt u dan onze meldpost: Ma. t/m vr. 9.30 - 12.30 uur

Telefoon: 020-644 40 44

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



PITTIGE WORTELPUREE MET VISSTICKS

Met weinig ingrediënten toch een lekkere gezonde maaltijd maken? Probeer dan eens dit gerecht. U kunt in plaats van vissticks natuurlijk ook gaan voor een tilapiafilet of een stuk tonijn, net wat u lekker vindt. Houdt u nou helemaal niet van vis? Kies dan voor bijvoorbeeld een kipfilet.



Ingrediënten voor 2 personen - klaar in 25 minuten

- 500 gram wortels
- 8-10 vissticks of 2 visfilets zoals pangasius
- eventueel aardappels
- * snufje zout en peper
- * 1 ui
- * scheut melk
- * 1 theelepel chilipoeder

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Vis bereiden in de oven. Zet vervolgens een pan water op en schrap de wortels. Heeft u nog 2 aardappels liggen, dan kunnen die in de wortelpuree, maar dit hoeft niet!

Kook eerst de aardappels en voeg vervolgens de wortels toe. Kook die circa 12-14 minuten.

Snipper ondertussen het uitje. Stamp de wortels samen met het uitje, de melk, snufje zout en peper en het chilipoeder fijn totdat u een goede puree hebt.

Serveer de wortelpuree met de vissticks.

Tip: u kunt ook meer kruiden of groenten toevoegen.

ZET VAST IN DE AGENDA:

“Laat je niet vallen”

Op **dinsdagmiddag 8 mei 2018** (van 14.00 uur tot 16.00 uur) organiseert de Hulpdienst Buitenveldert in het Huis van de Wijk Buitenveldert i.s.m. de GGD Amsterdam een interactieve themamiddag over valpreventie. Tijdens deze middag is voor zowel de vrijwilligers als de cliënten van de Hulpdienst van alles te leren en vooral ook te doen. Noteer datum en tijd alvast in uw agenda! Een uitnodiging volgt nog.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook