



TIPS IN APRIL:

WATER IS OVERAL GOED VOOR

Als je ook maar ergens last van hebt, neem een glas water. Of je nu hoofdpijn, honger of een opgeblazen buik hebt, water maakt alles beter. Drink daarom genoeg water gedurende de dag en start de dag ook met een groot glas water, het liefst met een citroen om je stofwisseling op gang te brengen.

BEGIN DE DAG MET EEN FIJN MUZIEKJE

Wil je de dag vol energie en positiviteit beginnen? Begin de dag dan met het opzetten van een van je favoriete en vrolijke nummers: Weg ochtendhumeur! Eventueel zelfs met een klein dansje erbij. 😊

WANDELEN (MET EN ZONDER ROLSTOEL)



Bent u die wijkbewoner die het leuk zou vinden om af en toe te gaan wandelen of winkelen met een buurtbewoner? Of heeft u juist behoefte aan gezelschap bij een wandeling of het winkelen?

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

Telefoon: 020-644 40 44

SENIORENSTUDENT, project Jong+Oud=Goud

Iedere studentvrijwilliger gaat gedurende 1 jaar 6 uur per maand bij een senior op bezoek (dagen en tijden in overleg). De studenten bieden praktische hulp en samen onderneemt u leuke activiteiten.

Inschrijving kost: € 60,00 per jaar. (72 uur voor €60,00 dat is slechts €0,83 per uur) Aanmelden kan op telefoonnummer: 020-3080916.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



OVENSCHOTEL MET VIS EN DOPERWTEN



Recept voor 2 personen

Tijd: 20-25 min. + 15 min. in de oven

Benodigheden:

500 gr aardappels	250 gr doperwten	paneermeel
250 ml kookroom	scheut melk	
50 gr geraspte kaas	snufje zout en peper	
1-2 visfilets zoals tilapia, kabeljauw of pangasius		

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Schil de aardappels en snijd grote aardappels in stukken. Kook de aardappels circa 20 minuten.

Giet het water af en stamp de aardappels tot puree met een scheut melk en een snuf zout en peper. Je kunt eventueel ook nog een blokje boter meestampen. Verwarm de kookroom in een pannetje. Snijd de vis in stukken en voeg de vis, doperwtten, geraspte kaas en een snuf zout en peper toe aan de kookroom en melk. Laat dit circa 10 minuten zachtjes koken. Schep de vis uit de pan en leg in een ovenschaal. Laat eventueel de roomsaus nog een beetje indikken (door de saus nog een paar minuten zachtjes te laten koken) en giet dit dan ook over de vis. Verdeel de aardappelpuree over de vis en maak af met wat paneermeel. Zet de ovenschotel circa 15 minuten in de oven totdat de bovenkant een mooi krokant korstje heeft gekregen.

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! De uitnodiging volgt heel binnenkort.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook