



TIPS IN MEI

Vrienden maken doe je zo!

Naarmate je ouder wordt, verwateren oude contacten of wordt je sociale kring kleiner door overlijden. Het is heel vervelend en eenzaam als je een tijdje geen bezoek krijgt, maar in plaats van af te wachten kun je ook zelf de touwtjes in handen nemen. Nieuwe mensen leren kennen is niet alleen leuk, maar heeft ook



positieve gevolgen op de gezondheid. Zo is uit studie gebleken dat mensen met een sociaal leven minder snel achteruitgaan met het geheugen dan mensen met een kleine sociale kring.

Maar wat kun je dan doen? Wij geven graag enkele tips:

1. Sta open voor nieuwe contacten

Wees niet afwachtend, nieuwe mensen leren kennen is juist leuk! Ga er op uit en onderneem activiteiten, maak actief afspraken of doe vrijwilligerswerk. Dat is een hele goede manier om nieuwe mensen te ontmoeten.

2. Met de tijd mee

Stap in de digitale wereld om nieuwe contacten te leggen. Het is niet alleen een bron van ontspanning maar het biedt bijvoorbeeld ook mogelijkheden om te mailen, te chatten en te face-timen. Een bijkomend voordeel als je niet goed ter been bent is dat je de deur niet uit hoeft.

3. Wees jezelf!

Probeer je eigenheid te behouden ook als anderen daar een andere mening over hebben. Je bent leuk zoals je bent. Denk na over wat jij wilt, vindt of voelt. Wie van zichzelf houdt, kan zijn of haar geluk delen met anderen.

VRIENDSCHAPPELIJK BEZOEK

Bent u die wijkbewoner die graag klaar staat voor een ander?

En zou u het leuk vinden om een eenzame buurtgenoot regelmatig met een bezoekje te verblijden? **Meldt u zich dan aan als vrijwilliger bij:**

Tel.: 020-6447113 of per e-mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl





(TUIN)KLUSSER NODIG?



Een schilderij ophangen, een lamp vervangen enz. Maar ook bij tuinklusjes helpen we graag tegen een kleine vergoeding.

Belt u hiervoor naar onze meldpost:

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

RECEPT: WITTE BONEN MET PREI EN GEROOKTE KIP

In ere hersteld: de boon (en de peulvrucht). Vezelrijk en met lekkere trage koolhydraten. We maken er een simpel en smakelijk eenpansgerecht van. Ook de volgende dag nog lekker.



Hoofdgerecht ; in 15 minuten klaar

Nodig: 1 pot witte bonen
half pond gesneden prei
zout/peper naar smaak

200 gram gerookte kipfilet
(60 gram crème fraiche)
1 eetlepel mosterd

Bereiding:

- kook de prei 3 minuten in een beetje water.
- Roer de bonen met het vocht erdoorheen en laat warm worden
- snijd ondertussen de gerookte kip in reepjes.
- Roer de kip door de mosterd en eventueel de crème fraiche
- Giet het prei-bonenmengsel af in een vergiet.
- Roer het kipmengsel door de prei en bonen.
- Breng op smaak met peper en zout.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook