



ZOMER

De afgelopen tijd hebben we al mogen genieten van zomerse dagen en hopelijk volgen er nog veel meer. Echt weer om er op uit te gaan! Enkele tips:

- Vergeet niet te smeren met een goede zonnebrand.
- Draag een hoedje of pet tegen de felle zon op uw hoofd.
- Drink voldoende (geen alcohol) om uitdroging te voorkomen.
- Draag stevige schoenen om valpartijen te voorkomen.

WANDELEN AAN DE ARM OF IN UW ROLSTOEL



Wilt u graag eens een ommetje maken, lekker naar buiten met een aardige vrijwilliger die u een arm geeft of uw rolstoel duwt?

Belt u hiervoor naar onze meldpost:

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

VALPREVENTIE

8 mei jl. organiseerde de Algemene Hulpdienst in samenwerking met de GGD Amsterdam een middag voor haar vrijwilligers en cliënten met het thema valpreventie. De belangstelling was groot en er werd enthousiast meegedaan met het oefenparcours wat uitgezet en begeleid werd door studenten Ergotherapie van de Hogeschool van Amsterdam. Ook was er gelegenheid om de rollator te laten checken door ervaren monteurs van Vegro.

Op AT5.nl is bij het nieuws van zondag 13 mei een filmpje te zien van de middag. Dit filmpje is ook te zien op onze Facebookpagina.

De GGD organiseert op diverse locaties in Amsterdam cursussen Valpreventie. Houdt u hiervoor de lokale pers in de gaten.





FRISSE MAALTIJDSALADE MET KIP, SPEK, MOZZARELLA EN APPEL



Ingrediënten

150 gr slamelange
10 cherrytomaatjes
1 gerookte kipfilet (ca. 175 gr)
125 gr spekjes
150 gr mozzarellaballetjes
1 groene appel
handje walnoten

Dressing

2 eetlepels balsamico azijn
2 eetlepels olijfolie
peper en zout

Bereiding

Bak de spekjes in een droge koekenpan krokant en laat ze op een keukenpapiertje uitlekken en afkoelen. Snijd de appel in kleine stukjes en de cherrytomaatjes doormidden. Snijd de gerookte kip in plakjes en laat de mozzarellaballetjes even uitlekken.

Verdeel de sla over twee borden verdeel daarna de rest van de ingrediënten erover. Meng de ingrediënten voor de dressing in een kommetje en besprenkel de salade hiermee. Maak het af met wat walnoten.

MANTELZORG



4 juni startte “de week van de jonge mantelzorger”.

De Algemene Hulpdienst Buitenveldert is er voor iedereen in Buitenveldert die hulp nodig heeft, niet alleen voor ouderen, zoals vaak gedacht wordt. Iedereen kan bij ons aankloppen voor praktische en eenvoudige hulp en ondersteuning. Onze vrijwilligers staan graag voor u klaar.

En mochten wij u niet kunnen helpen, dan kunnen wij u de weg wijzen naar andere instanties.

