



WARMTE TIJDENS DE ZOMER

Koeltip 1: Drink geen ijskoud water, kruidenthee is beter

Koeltip 2: Draag luchtige kleding met een lichte kleur

Koeltip 3: Verzet je niet tegen de hitte

Koeltip 4: Deel de dag in volgens een tropenrooster, lekker hoor die middagdut

Koeltip 5: Eet fruit

Koeltip 6: Houd je huis koel

Koeltip 7: Leg een koud washandje in je nek

Koeltip 8: Beperk gekruid eten, sigaretten, alcohol en cafeïne

Koeltip 9: Neem een lauwwarm(e) douche of bad

Koeltip 10: Matig met huidoliën en make-up

OPENBAAR VERVOER VERANDERINGEN



Het voert te ver om alle wijzigingen hier te vermelden, kijk daarvoor op www.gvb.nl

Voor Buitenveldert geldt vanaf 22 juli:

Metro 51 ongewijzigd

Metro 52 nieuw: De Noord/Zuidlijn. Deze gloednieuwe metrolijn rijdt in 15 minuten van Station Noord naar Station Zuid via 6 nieuwe metrostations: Noorderpark, Centraal Station, Rokin, Vijzelgracht, De Pijp en Europaplein.

Tram 5 De route tussen Amstelveen en het Leidseplein blijft gelijk. Vanaf het Leidseplein rijdt de tram via de Marnixstraat en Nassaukade naar de Westergasfabriek (een gedeelte van de oude route van tram 10).

Tram 16 opgeheven: Op veruit het grootste deel van de route blijft tram 24 rijden. Alleen op het gedeelte Stadionplein - De Lairessestraat - Museumkwartier tot aan de Ferdinand Bolstraat rijdt geen tram meer. Hier rijden nog wel bussen van Connexxion. Tussen de Pijp en CS rijdt niet alleen tram 24, maar natuurlijk ook de nieuwe metro 52.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



TIJDELIJKE ONDERSTEUNING VOOR MANTELZORGERS



Aan mantelzorgers kunnen wij ondersteuning bieden in het tijdelijk (bijvoorbeeld tijdens vakantie) overnemen van praktische en eenvoudige hulp zoals: boodschappen, wandelen, lichte klussen, huishoudelijk werk en vervoer.

Belt u hiervoor naar onze meldpost:

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

BENT U OP ZOEK NAAR EEN ZINVOLLE TIJDSBESTEDING?

Dan willen we graag met u kennismaken om u alles te vertellen over vrijwilligerswerk bij dé hulpdienst voor Buitenveldert.

Belt u voor een afspraak naar de coördinator:

Ma. t/m vr. 9.30 - 12.30 uur Tel: 020-644 7113

VEILIG VOELEN THUIS

Wilt u eens praten over een 'niet pluis' gevoel, voor uzelf of iemand in uw omgeving? Bel met Veilig Thuis Tel: 0800-2000



PRIVACYVERKLARING Algemene Hulpdienst Buitenveldert

Voor de Algemene Hulpdienst Buitenveldert is een zorgvuldige omgang met persoonsgegevens van groot belang bij de uitvoering van haar dienstverlening. Gelet op de aard van de dienstverlening is het soms noodzakelijk om bepaalde persoonsgegevens te openbaren. Het is daarom van groot belang dat er kennis wordt genomen van de privacyverklaring, die op onze website staat.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook