



VAKANTIE, MAAR NIET IEDEREEN IS WEG



Het is vakantietijd, veel burens, familie en kennissen zijn er op uit. Dan is het goed om te weten dat de Algemene Hulpdienst Buitenveldert het hele jaar door (behalve tussen kerst en nieuwjaar) bereikbaar is. De vrijwilligers kunnen o.a. bijspringen met het doen van de boodschappen, een wandelingetje maken, het doen van een klusje, vervoer naar een afspraak.

De meldpost is ma t/m vr bereikbaar tussen 9.30-12.30 uur
Op telefoon 020-644 40 44

BAKKIE KOFFIE DOEN BIJ U IN DE BUURT?

Op dinsdag 7 augustus van 14.00-16.00 uur bij Hoek Goudestein-van der Boechorststraat (achter Aldi) en
Op donderdag 16 augustus van 14.00-16.00 uur bij A.J. Ernststr. 179 (bankje) bent u van harte welkom voor een gezellig praatje met wijkbewoners over activiteiten in de buurt, of hulp geven, hulp krijgen voor boodschappen, wandelen met elkaar etc.

ZET VAST IN DE AGENDA: LIEVER LANGER THUISBEURS



Maandag 12 november 2018 14.00-16.00 uur

Een gezellige beurs/markt met hapje en drankje, waar u informatie kunt vergaren bij diverse leveranciers en organisaties die het u makkelijker kunnen maken om zo lang mogelijk zelfstandig, of met een beetje hulp, thuis te blijven wonen.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



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

LAUWWARME BONENSALADE (recept voor 1 persoon)

Gezond en lekker op warme dagen.



- Gegrilde rode paprika's in pot
 - Klein potje bonenmix kidney-, bruine & witte bonen
 - 1 el traditionele olijfolie
 - 100 g cherytomaten
 - ½ el balsamicoazijn
 - beetje verse basilicum (alleen de blaadjes)
 - 50 g minimozzarella
 - 25 g rucola
1. Laat de paprika uitlekken in een vergiet en doe in een kom. Spoel de bonenmix onder koud stromend water en laat uitlekken. Snijd de paprika in stukjes en snijd de knoflook fijn. Verhit 2 el olie in een hapjespan en fruit de knoflook 30 sec. Voeg de paprika, bonen, peper en eventueel zout toe en verwarm 6 min. op laag vuur. Schep af en toe voorzichtig om.
 2. Snijd ondertussen de tomaten in partjes. Klop de rest van de olie samen met de balsamicoazijn tot een dressing. Scheur het basilicum in stukjes.
 3. Verdeel het bonenmengsel over een grote platte schaal. Verdeel de tomaat, mozzarella en rucola erover en besprenkel met de dressing. Schep voorzichtig om en garneer met het basilicum. – lekker met een sneetje brood -

