



SEPTEMBER



De meeste mensen zijn terug van vakantie. Het gewone leven komt weer op gang. Hopelijk krijgen we nog een mooie nazomer, zodat het zomer gevoel nog een tijdje vastgehouden kan worden.

Toch is het nu ook een goede tijd om zich voor te bereiden op de herfst- en wintermaanden. We zullen ons dan weer vaker binnen moeten vermaken. Om te voorkomen dat eenzaamheid op de loer ligt geven we hier een aantal tips:

- Maak een lijst van mensen die je een tijd niet hebt gezien of gesproken en nodig ze uit voor een kopje koffie.
- Zorg goed voor je gezondheid! Dit is bijna net zo belangrijk als het hebben van een sociaal netwerk. Zonder je gezondheid ben je niets.
- Ga iets doen. Meld je aan voor een leuke cursus of club. In september starten er overal weer nieuwe activiteiten. Met een vaste activiteit in de week kom je onder de mensen en is er iets om naar uit te kijken.
- Heb oog voor je burens of meld je aan voor vrijwilligerswerk. Door anderen te helpen, voel je je beter over jezelf. Eigenlijk heel egoïstisch, maar het werkt wel zo. Maar durf ook te vragen als dat nodig is.
- Neem contact op met de Algemene Hulpdienst Buitenveldert voor vrijwillige hulp geven of aanvragen. Tel: 020-644 40 44

ZET VAST IN DE AGENDA: LIEVER LANGER THUISBEURS

Huis van de wijk Buitenveldert – A.J. Ernststraat 112



Maandag 12 november 2018 14.00-16.00 uur

Een gezellige beurs/markt met gratis 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



KIPSHOTELTJE MET GROENTEN & RODE SAUS:

Een makkelijk recept wat iedereen klaar kan maken! Zoet én pittig van smaak, lekker met witte rijst of een andere rijstsoort als je dit lekkerder vindt...



Ingrediënten: (voor ca. 2 pers.)

200 gr. Kipfilet

1 zoete puntpaprika

125 gr. Champignons

1 klein blikje tomatenpuree

1 theelepel chilivlokken

zout en peper

1 grote ui

1 klein teentje knoflook

1 eetlepel ketjap manis

1 eetlepel olijfolie

200 ml. Water

Snijd de kipfilet in blokjes. Snijd de uien en paprika's in kleine stukjes, en pers de knoflook. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Verhit de olijfolie in een hapjespan en bak hierin de kipfilet samen met wat zout en peper gaar. Voeg de uien, knoflook, paprika en champignons toe en bak ze ca. 5 min mee. Voeg de ketjap, tomatenpuree, het water en de chilivlokken toe. Laat het geheel (met deksel) 10 min. sudderen op laag vuur. Breng het eventueel nog wat op smaak met zout en peper en serveer het met de witte rijst (volg hiervoor het recept op de verpakking).

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.

Vacatures: o.a. Meldpostvrijwilliger, chauffeur, bezoekerwilliger.

Belt u voor een afspraak naar de coördinator:

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

