



## OKTOBER - HERFST

**Ben je ook wel eens moe nu de dagen korter worden? Heb je minder zin om aan de dag te beginnen? Lijkt alles te veel? Misschien heb je wel last van een herfst- of winterdip. Dit is eraan te doen:**

1. Ons lichaam heeft voldoende **daglicht** nodig om cortisol aan te maken, het hormoon dat ons wakker, aandachtig en stressbestendig houdt. Een wandelingetje in de buitenlucht bezorgt je voldoende daglicht.
2. **Kies voor typische winterkost** zoals wild en stoofpotten, want voldoende dierlijke proteïnen maken het ons makkelijker om voldoende cortisol te produceren. Stevige kost is dus nodig, ook bij het ontbijt!
3. **Verduister je slaapkamer volledig**, zo wordt er 's nachts voldoende van het slaaphormoon melatonine aangemaakt. Dit zorgt voor de nodige cortisolproductie gedurende de dag.
4. Wie zijn **energieniveau op peil** wil houden, moet ervoor zorgen dat zijn stofwisseling in evenwicht blijft. Dit evenwicht raakt onder andere verstoord als je onregelmatig eet en slaapt.
5. **Ga niet te laat naar bed** en zorg voor acht uur slaap. Voor een goede nachtrust eet of drink je beter niets, en zeker geen zoetheid, de laatste twee uur voor je naar bed gaat. Anders zet je je spijsverteringsstelsel aan het werk, waarvoor je energie nodig hebt.
6. **Zorg dagelijks voor genoeg beweging** dat is heilzaam voor lichaam én geest. Ook mediterend bewegen (tai chi, yoga) geeft je energie.

## LEKKER NAAR BUITEN OP DE DUOFIETS



In samenwerking met de Buitenhof bieden we bewoners van het huis en wijkbewoners een gezellig fietstochtje aan met de duofiets. Vrijwilligers rijden graag met u door de omgeving. Bij mooi weer zal er gereden worden op 10 en 24 oktober. Voor informatie en aanmelden: Tel: 020-6447113

## 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

WEBSITE: [www.hulpdienstbuitenveldert.nl](http://www.hulpdienstbuitenveldert.nl)



volg ons op Facebook



## SPINAZIE MET ROEREI EN GEBAKKEN AARDAPPELTJES



**Aantal personen: 2** **Bereidingsduur: 15-30 minuten**

450 gram diepvries spinazie

1 pakje voorgekookte aardappelpartjes of schijfjes (ca. 450 gram)

2 eetlepels vloeibare margarine 4 eieren

4 eetlepels halfvolle melk Peper, Nootmuskaat

1 kleine ui, 1 teentje knoflook 2 eetlepels geraspte kaas, 30+ oud

1. Laat de spinazie ontdooien en verwarm de groente volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Bak de aardappelpartjes in de helft van de margarine bruin.
3. Klop de eieren los met de melk en wat peper.
4. Pel de ui en snijd hem klein.
5. Fruit de ui in de rest van de margarine glazig. Pers het teentje knoflook er bovenuit.
6. Schenk de eieren erbij en bak al roerend tot de eiermassa net is gestold.
7. Strooi er de geraspte kaas over.
8. Schep het roerei op de spinazie en geef de aardappeltjes erbij.



### 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**

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.

