



Nu is het dan echt herfst geworden. Het is eerder donker en overdag gaat de lamp vaker aan. Het weer is ook minder uitnodigend om naar buiten te gaan. Veel mensen hebben moeite met “de vallende blaadjes”.

HIERONDER WAT TIPS OM DE DAGEN TOCH POSITIEF DOOR TE KOMEN.

1. Blijf in beweging: Maak een dansje terwijl de radio aan staat. Gek? Welnee! Niemand die het ziet.
2. Blijf voldoende drinken. Lekker warme thee, bijvoorbeeld met verse gember en citroen en honing, dat is goed ter bestrijding van verkoudheid.
3. Probeer elke dag naar minstens 3 mensen te lachen.
4. Ga erop uit als het even kan. Frisse neus geeft frisse zin.
5. Verdoe geen energie aan roddels of negatieve gedachten. Stop je tijd daarvoor in de plaats in het positieve hier en nu.
6. Onderhoud vriendschappen. Ook als je de deur niet uit kunt is de telefoon dichtbij. En een goed gesprek of gezellig praatje kan heel opbeurend zijn.
7. Denk elke avond in bed terug aan wat er die dag allemaal goed is gegaan.



HET IS BIJNA ZOVER: LIEVER LANGER THUISBEURS

Maandag 12 november 2018 14.00-16.00 uur
In Huis van de wijk Buitenveldert
A.J. Ernststraat 112

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. **KOMT U OOK?**





Als de blaadjes van de bomen vallen krijgen we spontaan trek in knusse herfstgerechten:

HERFSTMINESTRONE MET WITTE BONEN, SPEKJES EN PARMEZAANSE KAAS



Ingrediënten voor 4 porties

Bereidingsduur ongeveer 15 minuten

- 250 g gerookte spekreepjes (duopak)
- 1 liter groentebouillon van tablet
- 700 g verse boersensoepgroenten (zak 350 g)
- 360 g witte bonen in tomatensaus (AH Biologisch)
- 75 g Parmigiano Reggiano (stuk kaas)

Bereiding:

1. Bak de spekjes in een soeppan zonder olie of boter in 5 min. op middelhoog vuur.
2. Voeg de groentebouillon, boersensoepgroente en witte bonen in tomatensaus toe.
3. Breng al roerend aan de kook en laat op laag vuur ca. 8 min. zacht koken. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
4. Rasp ondertussen de Parmezaanse kaas en garneer de soep met de kaas.
5. Lekker met stokbrood wit of bruin.

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.

Er is nu vooral behoefte aan :
hulp bij boodschappen doen - vriendschappelijk bezoek - chauffeurs met eigen auto

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



volg ons op Facebook