



FEEL GOOD TIPS VOOR DE MAAND FEBRUARI

Verveel je je, heb je geen inspiratie, zit je in een dipje?

Een aantal feel good tips die je een flinke oppepper kunnen geven.

1. Pak een vuilniszak en ga aan het uitzoeken. Van je keukenkastjes, koelkast en opbergplekken waarbij je alles wat over de datum is weg doet tot aan het uitmesten van je rommellade (we hebben er allemaal zo eentje in huis!) tot aan uitzoeken van kapotte sokken, gepilde, verwassen of niet-meer-passende kleding. Check gewoon even al je kastjes en lades op troepjes die weg kunnen. Hoppa! Het kost je amper tijd maar je zal merken dat het lekker afleidend werkt en je krijgt er gelijk een opgeruimder huis voor terug.
2. Kom in beweging! Of je nu gewoon thuisblijft en losgaat met dansen op muziek, of naar buiten gaat om een stukje te fietsen of te wandelen: klee je om en ga aan de slag. Ontspanning door inspanning – een half uurtje – voelt vaak direct een heel stuk beter.
3. Neem een lekkere kop thee of koffie en bel iemand op. Fijn om even contact te hebben. De tijd vliegt voorbij en het staat garant voor een feel good gevoel.



INFORMATIEAVOND OPENBAAR VERVOER

Als sneltram 51 per 3 maart stopt met rijden, verandert er het nodige in het openbaar vervoer op traject Westwijk / Station Zuid. Ook tram 5 zal een aantal weekenden niet rijden.

Om u te informeren over alle werkzaamheden en het vervangend vervoer is er een **informatieavond georganiseerd op woensdag 6 februari van 18.30-21.00 uur in het Wijkontmoetingscentrum Buitenveldert – A.J. Ernststraat 112.**

GVB en Connexion zijn aanwezig om vragen te beantwoorden. Het is een inloopavond met korte presentaties om 18.30, 19.30 en 20.30 uur.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



ING BELOONT BUURTVERBETERAARS

Voor de vierde keer organiseert de ING de campagne Help Nederland vooruit. De campagne waarbij men als buurtverbeteraar kans maakt op een donatie van het ING Nederland fonds.

De Algemene Hulpdienst Buitenveldert heeft zich aangemeld en is geselecteerd om door te gaan naar de 2^e ronde, waarin gestemd kan worden.

Tot 10 februari 2019 kan men stemmen op een lokaal initiatief in de buurt.

Wij vragen u te stemmen op de Algemene Hulpdienst Buitenveldert.

Hoe meer stemmen we krijgen, hoe hoger het bedrag wat we kunnen winnen om nog meer mooie initiatieven te ontplooiën!

Dit is de **directe link** naar de stempagina van het initiatief van de Algemene Hulpdienst Buitenveldert. Bij voorbaat dank voor uw stem!

ctrl+ klik aan: <https://www.helpnederlandvooruit.nl/doel/stichting-algemene-hulpdienst-buitenveldert>



REGENBOOGTOETJE

Ingrediënten:

- Fruit naar keuze in 4 verschillende kleuren.
Hier wordt gebruikt: 4 partjes mandarijn, 8 rode druiven, 20 blauwe bessen, 8 ananasstukjes en 4 partjes kiwi.
- 1 pak American pancakes, appel-rozijn (4 stuks)
- 0,5 tl kaneel 100 g verse roomkaas 4 topjes verse munt

Bereidingswijze:

Maak het fruit schoon en snijd in gelijke stukjes.

Verwarm de pancakes volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer intussen in een schaal met een vork de kaneel door de roomkaas.

Leg de pancakes op 4 borden en besmeer ze met de roomkaas.

Leg het fruit kleur voor kleur op de pancakes en versier met de munt.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook