



## **KONINLIJKE ONDERSCHIEDING VOOR ONZE VRIJWILLIGSTER**

We zijn trots op Plony Gruijthuijsen, ze is nu lid in de orde van Oranje Nassau. Welverdiend na meer dan 35 jaar vrijwilligerswerk bij o.a. de Algemene Hulpdienst Buitenveldert.

## **ALZHEIMER TREFUNT**

In april is het eerste Alzheimer Trefpunt in Buitenveldert, in het Menno Simonshuis, van start gegaan: een succes, het was volle bak! Het is een gezellige middag vanaf 16.00 uur, voor mensen met beginnende dementie, hun partner, familie, vrienden, die met elkaar een drankje kunnen drinken, een praatje maken, informatie/presentatie over o.a. vergeetachtigheid krijgen en indien gewenst kunt u zich opgeven voor het aansluitende avondeten via: 020-4609300. De volgende data zijn: 15 mei en 19 juni 2019.

## **NAAR DE BLOEIENDE NATUUR OP DE DUOFIETS**



Vindt u het gezellig om samen met een vrijwilliger er op uit te gaan, zonder dat u zelf hoeft te fietsen (kan wel), geeft u zich dan op bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert, telefoon: 020-6447113, of per mail: [coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl](mailto:coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl).





## MEI-RECEPT:

### Courgettesoep met verse roomkaas



#### Ingrediënten:

- 1 liter warme kippenbouillon
- 25 g boter
- 2 uien, gesnipperd
- 2 courgettes, in stukjes
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 100 ml witte wijn
- ½ rode peper, in dunne ringetjes
- 150 g verse roomkaas met kruiden

#### Bereidingswijze

- \* Verhit de boter in een (soep) pan en fruit hierin de ui met de knoflook glazig.
- \* Voeg de courgette en de rode peper toe en bak nog 5 minuten op laag vuur.
- \* Schenk de bouillon in de pan en laat het geheel 15 minuten zachtjes doorkoken. Laat de roomkaas erin smelten en roer de wijn erdoor.
- \* Pureer de soep in een blender of met een staafmixer in de pan. Maak op smaak met zout en peper.

## BENT U OP ZOEK NAAR EEN ZINVOLLE TIJDSBESTEDING?



Denk dan eens aan vrijwilligerswerk bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert. U kunt wijkbewoners blij maken met o.a. het doen van een klusje, samen een wandelingetje maken, het doen van de boodschappen of gewoon een gezellig bezoekje.

Heeft u een eigen auto ter beschikking, dan doen we graag een beroep op u om af en toe een (vooral oudere) wijkbewoner van huis naar een afspraak te rijden. Bel voor informatie naar coördinator Marianne of Pauline 020-6447113 of mail [coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl](mailto:coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl)

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



volg ons op Facebook