



ALZHEIMER TREFUNT

In het Menno Simonshuis, Noordhollandstraat 17A op 19 juni van 16.00-18.00 uur. Voor mensen met beginnende dementie, hun partner, familie, vrienden, die met elkaar kunnen praten, met daarbij een hapje en drankje. **Themapresentatie “hoe ga je, na de diagnose dementie, om met veranderingen in je relatie” door psycholoog/seksuoloog Liesbeth Stam.**

Indien gewenst kunt u zich opgeven voor het aansluitende avondeten via: 020-4609300. Meer weten? Bel met Marita van Onna 020-5171013

UITBREIDING OPENBAAR VERVOER MET TRAM 6



Sinds 3 maart jl. wordt er gewerkt aan het ombouwen van de Amstelveenlijn tot een hoogwaardige tramverbinding. Om Amstelveen tijdens de ombouwfase te voorzien van openbaar vervoer rijden tijdelijk buslijn 55 en lijn 5. Hier wordt nu ook lijn 6 aan toegevoegd tot de werkzaamheden klaar zijn, met uitzondering van de zomervakantie 2019. In de nieuwe dienstregeling zal lijn 5 tijdens de spits acht keer per uur rijden, van halte Amstelveen Binnenhof naar de halte Van Hallstraat in Westerpark. De nieuwe tramlijn 6 gaat ook acht keer per uur rijden en pendelt heen en weer tussen Station Zuid en Amstelveen Binnenhof. Samen zullen lijn 5 en 6 dus in de spits 16 keer per uur rijden tussen Station Zuid en Amstelveen Binnenhof.

BENT U GOED VOORBEREID OP EEN NOODSITUATIE ?



Op 24 mei organiseerde de AHB in samenwerking met het Rode Kruis een informatiemiddag voor cliënten en vrijwilligers. Om alles nog eens na te lezen kunt u kijken op <https://www.rodekruis.nl/campagnes/maak-een-persoonlijk-noodplan/>

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



RECEPT VOOR JUNI :

Krieltjesschotel met sperziebonen en kip voor 2 personen

Ingrediënten: 500 gr krieltjes - 200 gr kipfilet - 250 gr sperziebonen - 3 tl pesto – 1 paprika - 1 ui - snufje zout en peper

Bereidingswijze:

- Schil de krieltjes en snijd grote krieltjes eventueel in tweeën. Kook de krieltjes ongeveer 15 minuten totdat ze zacht zijn. Kook de sperziebonen ongeveer 15-20 minuten.
- Snijd de kipfilet in stukjes, net zoals de ui en paprika.
- Breng de kipfilet op smaak met zout en peper.
- Giet een scheutje olie in een pan en bak de kipstukjes ongeveer 5 minuten totdat ze rondom bruin zijn. Je kunt eventueel ook wat kipkruiden toevoegen. Voeg na 5 minuten de ui en paprika toe en bak 5-6 minuten mee. Zet daarna het vuur uit.
- Meng in een kom of pan de krieltjes, sperziebonen, kip, paprika en ui met de pesto. Afmaken met een snufje zwarte peper en direct serveren.

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.

BENT U OP ZOEK NAAR EEN ZINVOLLE TIJDSBESTEDING?



Denk dan eens aan vrijwilligerswerk bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert.

HELPEN MAAKT BLIJ!

Bel voor informatie naar coördinator

Marianne of Pauline 020-6447113 of mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook