



AUGUSTUS



VOLDOENDE DRINKEN OP WARME DAGEN

Op gewone dagen kost het vaak al moeite doen om de minimale hoeveelheid van 1500-2000 ml vocht binnen te krijgen, laat staan bij die warmte. Maar we hebben wel een tip. Hak de dag in stukjes en zoek extra drinkmomenten, het helpt echt.

Ochtend: tandenpoetsen en een glas water

Ontbijt: met yoghurt en 2 kopjes thee

Koffietijd: 2 kopjes koffie en een glas water

Lunch: vooral ook met soep, yoghurt, vla en een glas water

Theetijd: 2 kopjes thee of glas water

Avondeten: met glas water, alcoholvrij biertje

Avond: 2 kopjes thee, sapje en/of water

Zo voorkom je uitdroging. Enkele kenmerken van uitdroging zijn: gebarsten lippen, droge mond en tong, hoofdpijn, weinig plassen en donkere urine.

SAMEN TEGEN EENZAAMHEID

De beste remedie is contact zoeken. Toch is dat voor mensen die zich alleen voelen makkelijker gezegd dan gedaan: ze willen wel meer in contact komen met anderen, maar weten niet hoe of hebben daar geen geld voor.

- **Voor hulp op maat kunt u bellen met de Algemene Hulpdienst Buitenveldert.** Op werkdagen bereikbaar van 9.30-12.30 uur op T: 020-644 40 44
- Voor mensen met een computer of tablet/iPad is er de mogelijkheid om aan te melden op **Nextdoor.nl** - Dit is een besloten, sociale netwerk voor jou, je burens en je buurt. Het is de makkelijkste manier voor u en uw burens om online gesprekken te voeren en uw leven te verbeteren in de echte wereld. En het is gratis.
- **BUUV** is voor iedereen met een vraag of aanbod. Bijvoorbeeld voor nieuwe buurtgenoten in Amsterdam Zuid die mensen willen leren kennen. Ouderen die

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

A.J.Ernststraat 112 - 1082 LP Amsterdam - Tel.: 020-644 71 13

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

niet stil willen zitten en hun ervaringen willen delen. BUUV is telefonisch bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur op 020-6794441. Bij geen gehoor kunt u een bericht inspreken. U kunt ook mailen info@amsterdamzuid.buuv.nu

- **De Luisterlijn** is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. In het holst van de nacht, in de vroege ochtend of op een feestdag. Met dank aan ruim 1500 vrijwilligers die daarvoor training en begeleiding krijgen door deskundige beroepskrachten. T: 0900-0767

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

LAUWWARME SALADE MET APPEL EN KALKOEN



Ingrediënten voor 4 personen : 2 zoete appels -1 gele paprika - 3 eetlepels vloeibare margarine - 1 schaal kalkoenfilet à la minute (ca. 400 g) - 200 g gemengde ijsbergsla - 80 g rucola slamelange -1 bekertje verse honing-mosterddressing

Bereiden:

Appels schillen, klokhuis verwijderen en appel in dunne plakjes snijden. Paprika schoonmaken en in blokjes snijden. In koekenpan margarine verhitten en kalkoen en appel ca. 3 min. aan beide zijden bakken. Sla en rucola met dressing mengen en over vier borden verdelen. Kalkoen en appel erop leggen. Paprika erover strooien.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook