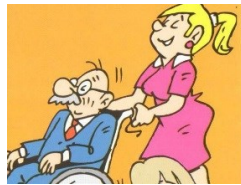




BENT U OP ZOEK NAAR EEN ZINVOLLE TIJDBESTEDING?



Denk dan eens aan vrijwilligerswerk bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert. **Wij hebben openstaande hulpvragen voor vervoer en wandelen. Een extra klusjesman/vrouw kunnen we ook heel goed gebruiken. Meld je aan als je wat tijd over hebt. HELPEN MAAKT BLIJ!**

Bel voor meer informatie naar coördinator Marianne of Pauline 020-6447113 of mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

ZET VAST IN DE AGENDA:

LIEVER LANGER THUIS BEURS

Huis van de wijk Buitenveldert – A.J. Ernststraat 112



Maandag 11 november 2019
Inloop tussen 14.00-16.00 uur

Nu in 4 zalen!

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.





RECEPT: POMPOENSOEP MET GEMBER EN WORTEL VOOR 5 PORTIES:



1 pompoen (heel of kant-en-klaar in blokjes)

1 winterwortel in kleine blokjes gesneden

2 uien in kleine stukjes

2 tenen knoflook fijngesneden

Stukje verse gember fijngesneden

theelepel gemalen komijn - 1 theelepel koriander -

1 liter bouillon - Olijfolie - peper - kookroom - verse peterselie (pompoenpitjes)

Bereidingswijze:

Schil de pompoen, snij in schijven en haal de pitjes er uit. Snij de pompoen in gelijkmatige blokjes (3 bij 3 cm ongeveer).

Zet een pan op het vuur en giet hier wat olie in.

Voeg de fijngesneden ui en knoflook toe en bak rustig zonder de ui en knoflook te laten kleuren.

Voeg de fijngesneden gember, komijn en koriander toe en roer even kort door.

Doe de wortel en de pompoen erbij en giet hier een liter bouillon op.

Breng aan de kook en laat koken tot de pompoen zacht geworden is (ong. 20 minuten)

Pureer het geheel met staafmixer tot een mooie soep en breng op smaak met wat peper

Garneer de soep af met wat kookroom en wat peterselie en eventueel geroosterde pompoen pitjes.

OMGAAN MET DEMENTIE

Langer thuis wonen als je dementie hebt, kan dankzij een leger aan mensen die zorg en steun geven. Dat zijn familieleden, burens, vrienden, vrijwilligers en professionals zoals de wijkverpleging en casemanager dementie.

Heeft u hier ook mee te maken, dan heeft u misschien iets aan deze tips:

- Gaat degene met dementie alleen naar buiten? Doe adresgegevens in een zak (jas, broek) of tas. Zet er ook het telefoonnummer van de contactpersoon bij.
- Maak een overzichtelijke wekkalender met daarop de vaste afspraken. Dat biedt structuur. En ook wie doet wat wanneer.
- Bekijk de Hulpmiddelengids speciaal voor mensen met dementie. Overleg met wijkverpleging of casemanager dementie.
- Bezoek het Alzheimer trefpunt in het Menno Simonshuis op 16 oktober van 15.30-17.00 uur. Thema "Mantelzorgen" voor info bel 020-517 10 13
- Bezoek de Liever Langer Thuisbeurs op 11 november 14.00-16.00 uur in het Huis van de Wijk.

