



## OPGEKNAPT

Na een tijdelijke verhuizing en een grondige opknapbeurt zijn we terug op de bekende werkplek. We zijn er weer helemaal klaar voor om u van dienst te zijn.

## 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](mailto:coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl)

## ZET VAST IN DE AGENDA:

### LIEVER LANGER THUISBEURS

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.

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



volg ons op Facebook



## VRIJWILLIGERSWERK VOOR EEN DAG ? DAT KAN OOK!



Op maandag 26 augustus hebben 3 medewerkers van softwarebedrijf SDL in de ochtend gewandeld met ouderen die daarvoor uitgenodigd waren door de Algemene Hulpdienst. Onder de noemer “maatschappelijk betrokken ondernemen”, hadden de Engelstalige dames hiervoor vrij gekregen. Samen met hulpdienstvrijwilligster Joke werden de cliënten thuis opgehaald om gezamenlijk naar het Huis van de Wijk te wandelen en daar een kopje koffie te drinken. Het was voor iedereen een heel gezellige ochtend en zeker voor herhaling vatbaar. Weet u een bedrijf dat dit goede voorbeeld wil volgen? Laat het ons weten.

## RECEPT: LINZENSOEP



### Benodigheden voor 4 personen:

500 g gezeefde tomaten (pak)

1 runderbouillontablet

1 courgette

15 g verse peterselie (zakje à 30 g)

500 ml kraanwater

250 g chorizoworsten aan een stuk

800 g linzen in blik (blik à 400 g)

- Breng in een soeppan de tomaten, het water en het bouillonblokje aan de kook.
- Snijd ondertussen de chorizo en de courgette in plakjes en vervolgens in blokjes.
- Bak in een koekenpan met antiaanbaklaag de chorizo ca. 4 min. Bak de courgetteblokjes ca. 3 min. mee.
- Voeg de chorizo, courgette en de linzen aan de soep toe en verwarm goed mee.
- Snijd de peterselie fijn. Garneer de soep met de peterselie.

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



volg ons op Facebook