



FEBRUARI

SAMEN ETEN

Vindt u het ongezellig om alleen te eten? Op iedere derde maandag van de maand is er de "Eettafel" van de Algemene Hulpdienst. Thea en Betty koken een heerlijke warme 3-gangenlunch met verse ingrediënten.

Vooraf aanmelden via tel: 020-644 40 44 is wel vereist, want er is plaats voor maximaal 35 gasten.



Recept voor 2 personen en klaar in 15 minuten

ROERBAKGROENTE MET SNELLE PINDASAUS

1 el wit sesamzaad	½ teen knoflook
¼ limoen	1½ el zonnebloemolie
50 g pindakaas	100 ml kokosmelk
1 el ketjap manis	½ el gembersiroop
200 g kipfiletblokjes	½ rode peper
400 g Japanse wokgroente kastanjechampignons & peulen	

- Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster het sesamzaad in 1 min. goudbruin. Laat afkoelen op een bord.
- Snijd de knoflook fijn. Pers de halve limoen uit.
- Verhit de helft van de olie in een steelpannetje met dikke bodem en fruit de knoflook 2 min. Voeg de pindakaas en kokosmelk toe en verwarm het geheel al roerend tot vlak onder het kookpunt. Roer de ketjap, gembersiroop en het limoensap erdoor en blijf roeren tot de saus dikker wordt.
- Verhit ondertussen de rest van de olie in een wok en bak de kipfiletblokjes 2 min. op hoog vuur. Schep regelmatig om.
- Snijd de rode peper in de lengte doormidden en verwijder de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees fijn. Voeg de wokgroente en de rode peper toe aan de kip en roerbak 5 min. mee. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verdeel over diepe borden, bestrooi met het sesamzaad en serveer de pindasaus erbij.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



PAS OP VOOR DE BABELTRUC

Het aantal woningovervallen waarbij vooral senioren het slachtoffer zijn, is in de afgelopen periode gestegen. Vaak gaat aan dergelijke overvallen een zogeheten 'babbeltruc' vooraf. Met verschillende smoezen worden ouderen verleid om hun deur open te doen. De politie geeft onderstaand advies:

- Kijk voor u opendoet, eerst wie heeft aangebeld
- Open de voordeur bij woongebouwen met een centrale toegang alleen voor uw eigen bezoek
- Zorg dat u de deur op een kier kunt zetten met bijvoorbeeld een deurketting of kierstandhouder
- Laat nooit onbekenden uw huis binnen, hoe betrouwbaar of onschuldig ze ook ogen.
- Wilt u iets pakken, bijvoorbeeld uw telefoon of geld? Laat mensen dan buiten wachten en doe uw deur dicht.
- Neem nooit uw portemonnee mee naar de deur
- Komen onbekende met de vraag of ze het alarmnummer mogen bellen? Laat ze niet binnen. Bel zelf met 112
- Laat vreemden geen gebruikmaken van uw toilet, verwijs naar een openbaar toilet
- Loop nooit met iemand mee naar buiten, dieven komen vaak met z'n tweeën
- Doe uw achterdeur op slot als u alleen thuis bent. Soms komt iemand via de achterdeur uw huis binnen, terwijl u aan de voordeur staat te praten
- Geef nooit uw pinpas en/of pincode af
- Bewaar uw pincode en pinpas apart
- Betaal geen portokosten voor pakjes die niet door uzelf besteld zijn.
- Bent u toch slachtoffer geworden, thuis of op straat? Doe altijd aangifte bij de politie!



ENERGIE BESPAARTIPS

Het leven is al duur genoeg en vanwege het milieu is het ook beter om zuinig met energie om te gaan. Met wat simpele aanpassingen bespaart u geld en energie.

- Zet de verwarming standaard een beetje lager. Trek een extra vestje aan.
- Vervang oude "Peertjes" door energiezuinige LED-lampen.
- Plaats een waterbesparende douchekop en douche een beetje korter. (max. 5 minuten is meestal voldoende)

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook