



TIPS OM JANUARI GOED TE STARTEN

Met de drukke decembermaand nog vers in het geheugen, lijkt de maand januari oneindig leeg en lang. Toch kan dit ook een fijne maand worden als je een lijstje maakt met haalbare doelen. Bijvoorbeeld:

1. Bel die oude vriend of vriendin die je zo graag weer eens zou willen spreken.
2. Vraag iemand op de koffie/borrel. In de buurt is misschien wel iemand die snakt naar gezellig contact.
3. Schrijf je in voor een cursus of clubje, zodat er iedere week een leuke activiteit is waar je anderen ontmoet en waar je naar uit kunt kijken.
4. Meld je aan als vrijwilliger bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert. Er is genoeg hulp nodig op allerlei vlakken. Bespreek wat bij je past.
5. Of bel de Algemene Hulpdienst Buitenveldert als u zelf behoefte hebt aan een vrijwilliger voor een gezellig bezoekje, een wandeling, de boodschappen, vervoer of wat dan ook.
6. Ga regelmatig naar buiten als het eventjes kan. Van frisse lucht kikker je op.
7. Schrijf aan het eind van iedere dag op wat er goed ging die dag. Zo! weer een dag voorbij!

GOEDE VOORNEMENS?

Start met vrijwilligerswerk, een fijne en zinvolle tijdsbesteding!



We willen graag met u kennismaken om u alles te vertellen over vrijwilligerswerk bij de hulpdienst voor Buitenveldert. Belt u voor een afspraak naar de coördinator:
Ma. t/m vr. 9.30 - 12.30 uur Tel: 020-644 7113

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



VERANDERINGEN PER 1 JANUARI 2020

Ieder jaar verandert er weer het een en ander per 1 januari.

Hier een kort overzicht.

1. Vanaf 2020 betaalt u de Eigen bijdrage WMO per maand i.p.v. per 4 weken.
2. Computer; Microsoft stopt met ondersteuning van Windows 7. Het is niet meer veilig om dit systeem online te blijven gebruiken. Geadviseerd wordt om een nieuw ondersteuningsprogramma te kopen, bijvoorbeeld Windows 10.
3. Vanaf 1 juli 2020 is in supermarkten geen enkel [sigarettenpakje](#) meer te zien is. In kleinere winkels zal dat vanaf 1 januari 2021 het geval zijn.
4. Op de website van de rijksoverheid <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/veranderingen> kun je de veranderingen terugvinden die voor jou van belang kunnen zijn.

Na alle overdaad van de decembermaand nu even een gezond en licht recept.

SALADE VAN BROCCOLI EN KIKKERERWTEN MET TAHINDRESSING



Ingrediënten (1 pers.)

200 gram broccoliroosjes
200 gram kikkererwten, gekookt
½ paprika, in blokjes
50 gram feta
1 bosui
1 eetlepel sesamzaad

voor de dressing

1 eetlepel tahin
1 eetlepel citroensap
1 theelepel honing
1 eetlepel zonnebloemolie
peper en zout

Bereidingswijze (30 minuten)

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verdeel de broccoliroosjes, kikkererwten en paprika over een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster deze groenten 20 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak intussen de dressing. Meng de tahin, citroensap, honing en zonnebloemolie met elkaar. Breng op smaak met peper en zout.

Meng alle groenten uit de oven in een grote schaal. Snijd de bosui in dunne ringen en verdeel over de salade. Serveer de salade van broccoli en kikkererwten met wat sesamzaadjes en de tahindressing.

