



BEWONERS VAN BUITENVELDERT KUNNEN GRATIS GEBRUIK MAKEN VAN DE GELDERLANDPLEINLIJN.

Snel naar de bibliotheek, het winkelcentrum, het Huis van de Wijk of de polikliniek?

De bus rijdt niet alleen maar op en neer naar het winkelcentrum Gelderlandplein. De lijn verbindt veel meer ontmoetingslocaties en voorzieningen in Buitenveldert met



elkaar. Op veel plaatsen in de wijk zijn haltes waar bewoners kunnen in- en uitstappen. De bussen zijn goed toegankelijk voor mensen die slecht ter been zijn en voor rolstoelgebruikers. Er gaan vaak vrijwilligers of begeleiders mee met de buslijn om mensen te helpen

met in- en uitstappen. Kijk voor route en tijden op de [website van het GVB](#).

Of download de 'Gelderlandpleinlijn' app.

VOORJAARSSCHOONMAAK – EEN OPPERUIMD HOOFD IS HET HALVE WERK

In de lente krijgen we weer zin om de bezem door het huis te halen voor een fris en opgeruimd gevoel. Zo'n grote schoonmaak kan ook in je hoofd. Het levert je meer rust op, ruimte voor creativiteit en frisse nieuwe ideeën. **Hoe pak je het aan?**

1. Doe niet van alles tegelijk, dat zorgt juist voor onrust in je hoofd. Richt je op het hier en nu, met wat je op dit moment doet. Durf ook eens nee te zeggen.

2. Doe vooral dingen waar je blij van wordt.

3. Neem 5 minuten pauze. Ben je aan het piekeren of te gestresst? Doe de volgende oefening: ga bij het raam staan en verleg je aandacht naar de horizon. Concentreer je op je ademhaling (rustig diep in- en uitademen) Ontspan je ogen en verruim je blik. Doe dit een paar minuten lang. Voor je het weet heb je weer overzicht en ervaar je meer rust in je hoofd.

4. Zorg goed voor je lichaam. Meer bewegen is een effectieve manier om te ontstressen. Cafeïne, alcohol, nicotine en suiker zijn producten die je juist onrustig maken dus probeer deze, zeker op dagen dat je een vol hoofd hebt, te verminderen.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



RAAPSTELLEN (de eerste verse voorjaarsgroente) STAMPPOT MET GEROOKTE KIP

Ingrediënten 2 personen



- 0,5 kg kruimige aardappelen
- 1 à 2 bosjes rapstelen
- 1 eetlepel olijfolie + 15 gram boter
- 0,5 dl warme melk
- 125 gram gerookte kipfilet in reepjes
- rasp van een halve citroen

Bereidingswijze: Kook de aardappelen gaar in een pan met ruim water en wat zout. Giet ze af en laat ze droogstomen.

Maak de rapstelen schoon en snijd de worteltjes eraf. Houd er een paar apart voor de garnering en schud de rest in een schaal om met 1 eetlepel olie.

Stamp de aardappelen fijn met de melk. Roer de puree, kip, boter en citroenrasp door de rapstelen.

Verdeel de stamppot over de borden en garneer het gerecht met de achtergehouden rapstelen.



KLUSJESMAN/VROUW GEZOCHT

Bent u een beetje handig in huis en/of tuin?

En wilt u graag hulpbehoevende buurtgenoten helpen
met kleine klusjes?

Meldt u zich dan aan als vrijwilliger bij:

Algemene Hulpdienst Buitenveldert

A.J.Ernststraat 112 1082LP Amsterdam

Telefoon: 020-6447113

Of per e-mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

