



VRIJWILLIGERS DOEN FANTASTISCH WERK TIJDENS DEZE CORONA CRISIS

Ook deze week krijgen we veel hulp aangeboden voor de Algemene Hulpdienst Buitenveldert van mensen die nu thuis moeten werken of waarvan het werk nu stil ligt. Zo kunnen een heleboel wijkbewoners geholpen worden. Wij doen ons best om geschikte matches te maken. Bedankt lieve vrijwilligers!

RECEPT: PITA BROODJE CAPRESE



Ingrediënten:

5 grote pitabroodjes	2 kipfilets	1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel italiaanse kruiden	3 tomaten	handje sla
Verse basilicum	1 maxi mozzarella	2 eetlepels pijnboompitten

Bereiding:

Bestrooi de blokjes kip met de Italiaanse kruiden en paprikapoeder. Bak de kip in een koekenpan met een beetje olie gaar.

Bak ondertussen ook de pitabroodjes af. Snijd de mozzarella en tomaten in plakjes. Snijd de pitabroodjes open en verdeel er wat sla over. Beleg met wat plakjes tomaat en mozzarella.





UITGEKOOKT.NL



Zonder zelf te koken:

Koken doe je het liefste zelf maar lukt het koken (soms) niet?

En wil je wel vers en verantwoord eten? Dan koken wij met liefde voor u. Gratis thuisbezorgd. Keuze uit 20 maaltijden.

Telefoon: 085-0406065, email: info@uitgekookt.nl

Website: www.uitgekookt.nl



BEWEEGTIPS VOOR THUIS:

- Sta naast de rugleuning van een stoel. Zet uw voeten iets uit elkaar. Hef uw knie zo hoog mogelijk. Wissel af met links en rechts. Het voelt als stappen op de plaats. Of u zit op een stoel, uw handen rusten op de bovenbenen. U heft dan de knieën om en om omhoog. Hoe vaak? 20 keer. Rust even uit en herhaal 2 keer.
- De bijna-zit en weer gaan staan. Sta voor de stoel met de achterkant van de benen tegen de zitting. Kijk recht vooruit en focus op een punt. Doe alsof u gaat zitten, als u bijna zit gaat u weer staan. Houd uw armen zijwaarts om balans te houden. Om u veiliger te voelen, zet een stoel dichtbij. U kunt deze altijd even vasthouden. Ga na de laatste keer rustig zitten. Hoe vaak? Herhaal dit 5x en rust daarna even uit. Herhaal dit 2x.
- U zit op de stoel, rug tegen de leuning. Been voorwaarts strekken en weer buigen. (Zet uw voet niet op de grond). Hoe vaak? Herhaal dit 10 keer.

Voor meer beweeg oefeningen: klik de link aan:

https://www.beteroud.nl/images/beteroud/nieuws/VIL_BEWEGEN_POSTER_LIGGEN_D_DIGI.pdf

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook