



TIPS OM VAN MEI EEN FIJNE MAAND TE MAKEN

In deze onzekere tijd, waar geen eind aan lijkt te komen vanwege alle Corona maatregelen, kan dit toch een fijne maand worden als je eens iets nieuws probeert.

Musea mogen dan gesloten zijn maar online kun je bij veel musea een virtuele tour maken. Zo kun je van uit huis toch van alles ontdekken. Een paar leuke zijn:

- [Anne Frank Huis in Amsterdam](#)
- [Rijksmuseum in Amsterdam](#)
- [Van Gogh Museum in Amsterdam](#)
- [Frans Hals Museum in Haarlem](#)
- [Mauritshuis in Den Haag](#)
- [Kröller-Müller Museum in Otterlo](#)
- [Paleis van Versailles / Frankrijk](#)
- [Koninklijke Musea voor Schone Kunsten in Brussel / België](#)



- Blijf in beweging. Ga regelmatig naar buiten, als het eventjes kan een blokje om. Van frisse lucht kikker je op.

- En als naar buiten gaan niet kan, dan kun je ook de natuur binnenhalen door te kijken naar live beelden van de Veluwe via <https://www.hogeveluwe.nl/nl/ontdek-het-park/natuur-en-landschap/live-wildcam-het-nationale-park-de-hoge-veluwe>
- Bel die vriend, vriendin of kennis die ook alleen thuis zit. Even een praatje met iemand breekt de dag.
- Schrijf aan het eind van iedere dag een positieve gedachte op.
Zo! weer een dag voorbij!

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



RECEPT ASPERGES MET HAM, KRIELTJES & EI

voor 2 personen - in 15 minuten te bereiden



Ingrediënten

- 200 g geschilde witte asperges
- 250 g kleine krieltjes
- 2 middelgrote eieren
- 50 g kruidenboter
- 5 g verse bieslook
- 100 g ham in plakjes

1. Kook de asperges in ruim water met eventueel zout 10 min. Kook de krieltjes in ruim water met een beetje zout in ca. 8 min. gaar. Kook de eieren in 8 min. hard. Giet de asperges en krieltjes af in een vergiet. Laat de eieren schrikken onder koud stromend water, pel en prak ze fijn.
2. Smelt de boter in een steelpan op laag vuur. Snijd de bieslook fijn. Verdeel de asperges, krieltjes en ham over de borden. Giet de warme boter over de asperges. Bestrooi met het ei kruim en de bieslook.

TELEFONISCH IN GESPREK MET HET DAGELIJKS BESTUUR VAN ZUID



Wilt u telefonisch in gesprek met een van de drie leden van het dagelijks bestuur van Zuid? Neem dan contact op via het bestuurssecretariaat via 020 2524 204.



BEREIKBAARHEID ALGEMENE HULPDIENST UITGEBREID

De Algemene Hulpdienst Buitenveldert is op het ogenblik op werkdagen bereikbaar van 9.00-16.00 uur.

Hulpvragen voor het weekend kunnen we in behandeling nemen als u vóór vrijdag 10.00 uur belt met 020-644 40 44.

We leveren nu vooral boodschappenhulp, maar voor tuinklusjes en vervoer naar een medische afspraak kunt u ons ook bellen. We houden rekening met de coronamaatregelen en houden in ieder geval 1,5 meter afstand.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook