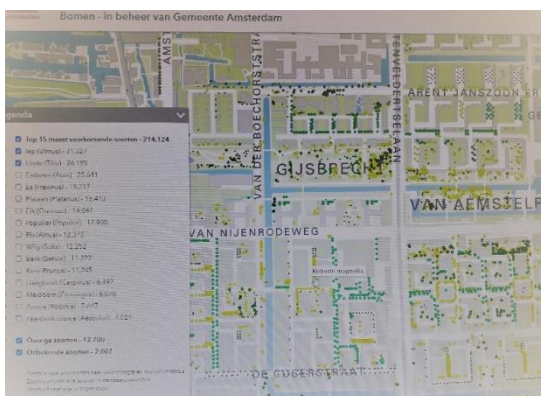




## **BUURT BANKJE - WE VIENEN DE ZOMER:**

**De Algemene Hulpdienst Buitenveldert organiseert een gezellig samenzijn op iedere donderdag vanaf 2 juli tot en met 27 augustus van 13.30-15.00 uur op de diverse bankjes bij het Marius ten Cate hof in het eerste hofje vanaf de van Nijenrodeweg (t.h.v. Bolestein 2) waar we goed de 1,5 meter afstand kunnen houden. U krijgt van ons een gratis drankje met lekkers Iedereen is welkom! KOMT U OOK?**

## **BOMEN WANDELING DOOR BUITENVELDERT**



Op de website: “Bomen - in beheer van Gemeente Amsterdam” staat de top 15 van bomen die het meest voorkomen in heel Amsterdam. U kunt in uw buurt kijken welke boom of meerdere bomen u wilt gaan “volgen” of tegenkomt tijdens een wandeling door de wijk.

## **OMMETJES APP van Erik Schreuder**

Dagelijks een ommetje maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Download de ommetjes-app, wandelen geeft energie!

WEBSITE: [www.hulpdienstbuitenveldert.nl](http://www.hulpdienstbuitenveldert.nl)



volg ons op Facebook



## VINDT U HET LEUK OM MET IEMAND IN UW BUURT TE WANDELEN OF TE HELPEN?

Denk dan eens aan vrijwilligerswerk bij de **Algemene Hulpdienst Buitenveldert**.



Er zijn altijd extra handen nodig voor bijvoorbeeld samen een ommetje maken door het park, rolstoel-wandelen, een bezoekje. Maar ook voor een klusje klaren, boodschappenhulp of vervoer naar een medische afspraak.

Voor informatie en het maken van een afspraak ter kennismaking belt u: Tel: 020-6447113

Of mail: [coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl](mailto:coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl)

## ZOMERSE MAALTIJDSALADE MET GEROOKTE KIP, MANGO EN GEITENKAAS



### Ingrediënten 2 personen

- 1 Gerookte kipfilet
- 1 Eetrijpe mango
- Een half zakje veldsla of gemengde sla
- 200 gram Pasta naar keuze
- Pijnboompitten
- Geitenkaas, hoeveelheid naar eigen voorkeur
- Extra vierge olijfolie - beetje honing

### Bereiding

1. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan
2. Snij de kipfilet en mango in kleine stukjes
3. Kook de pasta naar keuze beetgaar
4. Meng de pasta, gerookte kip, veldsla, mango en pijnboompitten door elkaar.
5. Brokkel de geitenkaas er over heen
6. Maak af met wat honing en een scheutje extra vierge olijfolie
7. Lekker om er bij te serveren: - Een groot stuk vers stokbrood

## DE VRIJWILLIGERS VAN DE ALGEMENE HULPDIENST STAAN VOOR U KLAAR



om, met inachtneming van de Corona-maatregelen, u te helpen met boodschappen doen, een ritje naar de dokter, een vriendschappelijk bezoek, wandeling te maken, rolstoel-wandelen, uw papieren te ordenen of een (tuin)klusje te klaren.

Aanvragen via de meldpost Tel: 020-6444044

- op werkdagen bereikbaar van 9.00-14.00 uur.

WEBSITE: [www.hulpdienstbuitenveldert.nl](http://www.hulpdienstbuitenveldert.nl)



volg ons op Facebook