



BEREIKBAARHEID AANGEPAST

Voor hulpaanvragen is onze bereikbaarheid aangepast. Op werkdagen zijn wij bereikbaar tussen 9.00-14.00 uur op tel. 020-644 40 44. Indien u in het weekend geholpen wil worden kunt u hiervoor tot uiterlijk vrijdag 11.00 uur een aanvraag doen, zodat er nog tijd is om een beschikbare vrijwilliger te vinden.

WE MOGEN WEER EEN BEETJE MEER.

Nu de cijfers van het RIVM hoopgevend zijn en de regering de beperkingen versoepelt, biedt de Algemene Hulpdienst Buitenveldert weer een aantal van haar diensten aan. Tot voor kort kon er alleen **boodschappenhulp** geboden worden en daar is veelvuldig gebruik van gemaakt. Die hulp blijven we natuurlijk bieden als u zelf niet in staat bent om naar de winkels te gaan. Maar we doen meer: Alles met inachtneming van de richtlijnen van het RIVM.

- een **wandelingetje met begeleiding** op afstand (1,5 meter) met of met iemand die uw rolstoel duwt (met mondkapje).
- **Vervoer** naar een noodzakelijke afspraak. U zit rechts achterin de auto, zo ver mogelijk bij de chauffeur vandaan.(eventueel met mondkapje)
- **Huishoudelijke hulp** kan weer komen als er voldoende afstand gehouden kan worden.
- **Kleine klusjes** kunnen weer uitgevoerd worden als er voldoende afstand gehouden kan worden. Hiertoe rekenen we ook de **tuinklusjes**.
- Hulp bij **lichte thuisadministratie** kan weer komen als er voldoende afstand gehouden kan worden.
- **Vriendschappelijk bezoek**, het liefst als dit kan plaatsvinden in de buitenlucht, waar voldoende afstand gehouden kan worden.

Helaas kan de maandelijkse eettafel binnen de huidige mogelijkheden nog niet doorgaan. Daarom hier een makkelijk recept voor thuis:

OMELETROLLETJE MET HAM, RUCOLA EN TOMAAT

Benodigheden: Recept voor 2 omeletrolletjes

4 eieren	klontje boter of scheutje olie
handje rucola	1 paprika
2 plakjes ham	twee handjes cherrytomaatjes

Bereidingswijze:

Breek alle eieren open boven een kom. Roer stevig tot het een gladde massa is. Smelt een klontje boter of giet een scheutje olie in een koekenpan. Schenk vervolgens 1/4 van het mengsel in de pan. Keer het omelet om wanneer de bovenkant niet meer nat is. Bak op deze manier 2 omeletten. Beleg ze met 1 plak ham, een handje rucola en wat tomaatjes. Rol ze op en snijd ze doormidden.



WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook



DIVERSE WERKZAAMHEDEN IN BUITENVELDERT



Onderdeel van de vernieuwing van de Amstelveenlijn is het in gebruik nemen van de nieuwe halte A.J. Ernststraat. Om dit te realiseren vindt er in de komende weken een aantal werkzaamheden in Buitenveldert plaats:

- Half juni nachtelijke werkzaamheden aan het spoor, waaronder slijpwerkzaamheden.
- Eind juni/begin juli wordt de noordelijke oversteek bij de nieuwe halte A.J. Ernststraat gerealiseerd.
- Op maandag 20 juli wordt de nieuwe halte A.J. Ernststraat in gebruik genomen en komen de haltes De Boelelaan/VU en de oude A.J. Ernststraat te vervallen.
- Als laatste sloopt VITAL in het tramvrije weekend van 25 en 26 juli de lage perrons bij de haltes De Boelelaan/ VU en A.J. Ernststraat.



Helaas is er nog geen geneesmiddel tegen de ziekte COVID-19 die het virus veroorzaakt. Wat je zelf wél kunt doen: goed voor jezelf zorgen, eigenlijk net als altijd.

VIJF TIPS

1. Drink voldoende water

Of je nu gezond bent en nergens last van hebt, verkouden bent of misschien toch COVID-19 hebt: je moet altijd voldoende water drinken. Zo'n 1,5 liter water/thee/sap per dag. Bij verkoudheid en/of koorts kun je beter iets meer water drinken om uitdroging tegen te gaan.

2. Eet gezond en gevarieerd

Het beste is om gezond en gevarieerd te blijven eten. Verse groente en fruit. Volkorenproducten en niet teveel vlees. Geregeld een lekker visje (Makreel, zalm, haring voor de Omega3 vetten)

3. Ga naar buiten

Houd voor de zekerheid wel minstens twee meter afstand van andere mensen. Door naar buiten te gaan, maakt je lichaam [vitamine D](#) aan. Vitamine D is samen met calcium belangrijk voor sterke botten en een sterk gebit. Vitamine D bevordert de opname van calcium door het lichaam. Ook is vitamine D van belang voor de weerstand en het goed blijven functioneren van de spieren.

4. Beweeg thuis

Als naar buiten gaan niet lukt, is het belangrijk om thuis in beweging te blijven. Zet de radio aan en dans lekker mee met de muziek. Gek? Welnee. Niemand die het ziet!

5. Rust uit en slaap voldoende

Goed slapen is heel belangrijk voor onze gezondheid. Het bevordert onze weerstand en herstel tijdens ziekte. Doe deze periode daarom rustig aan en ga op tijd naar bed. Als je slaapproblemen hebt, dan is het raadzaam om 's avonds twee uur voor het slapengaan de lichten te dimmen, geen inspannende dingen meer te ondernemen en een warm bad of warme douche te nemen.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook