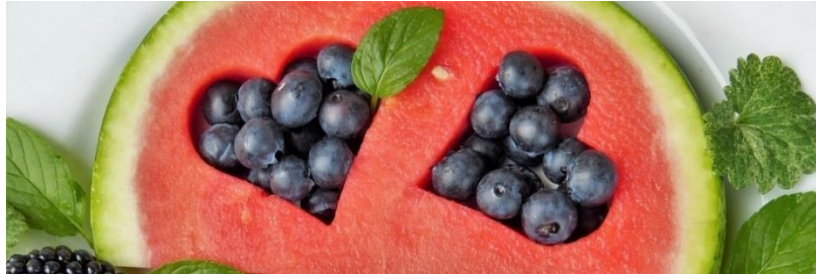




## AUGUSTUS



### HOE BLIJFT HET IN HUIS LEKKER KOEL?

Warmte die er niet in komt, hoeft er ook niet uit. Houd op tropische dagen daarom de ramen en deuren potdicht en zet ze pas 's nachts en in de vroege ochtend tegen elkaar open om het huis te laten doortochten: de allergeoedkoopste koelmethode. Sluit ook de gordijnen en laat, als je die hebt, de zonneschermen zakken, want dat is effectiever, zonwering aan de buitenkant - of het nu een luifel, schaduwdoek of luik is – werkt 2x zo goed als aan de binnenkant van het huis. Binnen doen plisségordijnen goed werk. Door de plooiën ontstaan horizontale luchtkamers die isolerend werken, wat nog eens versterkt kan worden door een aluminium coating. Zou je ze voor een standaard ruit met dubbel glas hangen, dan kan de isolatiewaarde zich meten met het veel duurdere HR+glas.

### BUURTBANKJE - WE VIJREN 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.**

**Wij trakteren op een gratis drankje met lekkers  
Iedereen is welkom! KOMT U OOK?**

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



volg ons op Facebook



## TRAM 5 EN 6 NIEUWE HALTES

Vanaf maandag 20 juli stoppen tram 5 en 6 bij de nieuwe haltes A.J.Ernststraat op de Buitenveldertselaan. Deze nieuwe haltes liggen ten noorden van de kruising Buitenveldertselaan / A.J.Ernststraat, dus iets meer richting de halte De Boelelaan/VU. Door de nieuwe ligging van de haltes wordt naast de oude halte A.J.Ernststraat ook de halte De Boelelaan/VU in beide richtingen definitief opgeheven. Meer info vind je op de site [amstelveenlijn.nl](http://amstelveenlijn.nl)

## ZOMERS RECEPT: KOOLSLA

**Ingrediënten 6 personen, de salade is 3 tot 5 dagen houdbaar in koelkast**

1 kleine witte kool of spitskool  
1 kleine ui en ½ bosje bieslook  
200 ml sour cream (zure room)  
zout/peper

3 middelgrote wortelen  
1 klein blik ananastukjes  
2-3 el mayonaise  
Worcestershire sauce



### BEREIDINGSWIJZE:

Maak de groente schoon, rasp de wortelen grof en de ui heel fijn. Schaaf of snijd de kool zo fijn mogelijk. Giet de ananas af in de zeef en vang het sap op in een kommetje. Snijd de stukjes ananas in kleine blokjes. Hak de bieslook zo fijn mogelijk. Vermeng de groenten en de ananas in een grote kom.

Doe in de mengbeker sour cream, mayonaise, zout, peper en een paar druppels Worcestershire sauce en de helft van het ananassap. Klop met de garde tot een gladde saus. Proef even, maak op smaak en voeg eventueel nog wat ananassap toe. Roer de gehakte bieslook er door. Giet de saus over de groentemix; roer alles goed door en zet minstens een uur koud weg om de smaken goed te laten vermengen.

## BEN JE DEZE ZOMER NIET OP VAKANTIE EN WIL JE AF EN TOE NUTTIG BEZIG ZIJN?



Meld je dan aan als vrijwilliger bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert.

Er is altijd vraag naar vrijwilligers voor hulp bij boodschappen doen, een blokje om wandelen of een klusje voor iemand doen. Hulpbehoevende wijkbewoners zien je graag komen.

Voor informatie en aanmelden: bel met coördinator Pauline of Marianne 020-6447113 of mail [coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl](mailto:coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl)

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



volg ons op Facebook