



## WANDELEN DOOR DE KLEURRIJKE NATUUR

De natuur in Buitenveldert is momenteel prachtig met alle diverse herfstkleuren. Als u zin heeft om met een vrijwilliger een ommetje te maken, bel ons dan: 020-6444044.



## BOODSCHAPPENHULP VRAGEN OF GEVEN

Voor ouderen en kwetsbaren is het moeilijker om in de Corona-tijd boodschappen te doen. **Kunt u de boodschappen niet zelf doen en heeft u daarvoor hulp nodig?**

**Bel dan: 020-6444044**

**Vindt u het geen probleem om af en toe een boodschap voor uw hulpbehoevende buurtgenoot te doen? Bel dan: 020-6447113 en meldt u aan als vrijwilliger bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert.**

We geven u richtlijnen om zo veilig mogelijk boodschappen te doen.

Bel voor meer informatie naar coördinator Marianne of Pauline 020-6447113

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

HELPEN MAAKT BLIJ 😊





## OBA - Openbare Bibliotheek Buitenveldert

**Senioren en Amsterdammers met een kwetsbare gezondheid kunnen vanaf nu rustig lenen, lezen en ontmoeten tijdens de daluren in de OBA.**

Zo weten zij op welke tijdstippen het rustiger is in de OBA. Bezoekers die niet tot de kwetsbare groep behoren, vragen we hier rekening mee te houden en indien mogelijk op een ander tijdstip te komen. Zo zorgen we er samen voor dat iedereen kan blijven lezen en lenen.

**Daluren VOOR SENIOREN: donderdag- en vrijdagochtend 09:30 -11:00 uur.**

**Gewone Openingstijden:** Woensdag en vrijdag 09:30-17:30 uur, donderdag 09:30-20:00 uur, zaterdag 11.00-17:00 uur.



## RECEPT: MAKKELIJKE KIPPENSOEP

Maak in 30 minuten een heerlijke kippensoep voor 4 personen met dit basisrecept inclusief vermicelli en met extra veel groenten, daar knap je van op!

---

200 gram kipfilet	1 eetlepel boter	1 ui
2 kip bouillonblokjes	150 gr fijne soepgroenten	1,2 L water 80 gr wortel
40 gr vermicelli	1 blaadje laurier	1 theelepel kerriepoeder

### Bereiding

Snipper het uitje fijn. Verhit een beetje boter in de pan en bak het uitje op laag vuur. Na 2 minuten voeg je het kerriepoeder toe. Voeg het water met de kippen bouillonblokjes toe nadat het uitje glazig gebakken is en breng aan de kook. Voeg dan de kipfilet en het blaadje laurier toe aan het water en kook de kipfilet. Schil in de tussentijd de wortel en snijd in kleine blokjes. Haal na 10-12 minuten de kipfilet uit de bouillon.

Voeg de wortel en soepgroenten bij de bouillon en zet de soep op laag vuur. Pluk intussen de kipfilet door met twee vorken de kip in reepjes te trekken. Voeg dit toe aan de soep. Voeg ook de vermicelli toe en kook nog ongeveer 4 minuten door. Verwijder voor het serveren het laurierblaadje uit de soep.

**ZORG GOED VOOR UZELF EN BLIJF ZO GEZOND MOGELIJK.**

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



volg ons op Facebook