



Sinds 29 september wordt van overheidswege dringend geadviseerd om in openbare ruimtes en in winkels een mondkapje te dragen.

In het Huis van de Wijk Buitenveldert is het nu verplicht om in het gebouw een mondkapje te dragen en uw gegevens voor bron- en contactonderzoek achter te laten bij de organisatie waar u op bezoek bent.



BOODSCHAPPENHULP GEVRAAGD

Voor ouderen en kwetsbaren is het moeilijker om in de Corona-tijd boodschappen te doen.

Vindt u het geen probleem om af en toe een boodschap voor uw hulpbehoevende buurtgenoot te doen?

Meldt u dan 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

HELPEN MAAKT BLIJ 😊





DIT JAAR GEEN LIEVER LANGER THUIS BEURS

Helaas kan de jaarlijkse Liever Langer Thuisbeurs dit jaar niet doorgaan.

Daarvoor in de plaats maakt de Algemene Hulpdienst Buitenveldert een bewaar-bij-de-telefoonboekje, waarin de organisaties die anders op de beurs hadden gestaan, hun informatie beknopt weergeven.

Als u interesse heeft in dit boekje kunt u dat laten weten via 020-6447113 of per mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl . **Graag uiterlijk 1 november aanmelden.**



RECEPT: POMPOENSOEP MET GEMBER EN WORTEL VOOR 5 PORTIES:

- 1 pompoen (heel of kant-en-klaar in blokjes)
- 1 winterwortel in kleine blokjes gesneden
- 2 uien in kleine stukjes
- 2 tenen knoflook fijngesneden

Stukje verse gember fijngesneden - theelepel gemalen komijn - 1 theelepel koriander - 1 liter bouillon - Olijfolie - peper - kookroom of kokosmelk - verse peterselie

Bereidingswijze:

Schil de pompoen, snij in schijven en haal de pitjes er uit. Snij de pompoen in gelijkmatige blokjes (3 bij 3 cm ongeveer).

Zet een pan op het vuur en giet hier wat olie in.

Voeg de fijngesneden ui en knoflook toe en bak rustig zonder de ui en knoflook te laten kleuren.

Voeg de fijngesneden gember, komijn en koriander toe en roer even kort door.

Doe de wortel en de pompoen erbij en giet hier een liter bouillon op.

Breng aan de kook en laat koken tot de pompoen zacht geworden is (ong. 20 minuten)

Pureer het geheel met staafmixer tot een mooie soep en breng op smaak met wat peper
Garneer de soep af met wat kookroom of kokosmelk en wat peterselie.

Lekker met een stukje stokbrood.

ZORG GOED VOOR UZELF EN BLIJF ZO GEZOND MOGELIJK.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook