



BEWAAR-BIJ-DE-TELEFOON-BOEKJE



De Algemene Hulpdienst Buitenveldert heeft een bewaar-bij-de-telefoonboekje gemaakt, waarin diverse organisaties staan, die u kunnen helpen om zo lang mogelijk comfortabel thuis te lijven wonen.

Als u interesse heeft in dit boekje kunt u dat laten weten via 020-6447113 of per mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl.

Helaas zijn we nog niet allemaal ingeënt tegen het virus dat de ziekte COVID-19 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



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

A.J.Ernststraat 112 - 1082 LP Amsterdam - Tel.: 020-644 71 13

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



VERVOER NAAR UW CORONA-VACCINATIE

Heeft u een oproepbrief ontvangen voor vaccinatie en heeft u geen vervoer naar de locatie? Maak een afspraak bij de hulpdienst: Ma. t/m vr. 9.30 - 12.30 uur: 020-6444044
Onze chauffeurs rijden u graag tegen een kleine vergoeding.



OPENBARE BIBLIOTHEEK AMSTERDAM: KOM NAAR HET SPREEKUR EHBO: EERSTE HULP BIJ ONLINE!

Krijg gratis 1-op-1 hulp bij al je computervragen. Ontdek de mogelijkheden van het internet om contact te houden met familie en vrienden op afstand. Leer online boodschappen te doen. Ook voor vragen over de digitale overheid (DigID) kun je op het spreekuur terecht. Vanaf 4 januari bent u welkom. Maak een afspraak: bel op 020-523 08 31. <https://www.oba.nl/ehbo.html>

TELEFOONCIRKEL OF -STER



Vindt u het een geruststellend idee om iedere dag op een vast moment even telefonisch contact te hebben? Meldt u aan bij de hulpdienst: Ma. t/m vr. 9.30 - 12.30 uur: 020-6444044

Voor deze Telefooncirkel/-ster wordt een vergoeding gevraagd.



RECEPT: Rijst met kip, boontjes en pindasaus

Ingrediënten voor 1 persoon

- ♥ ongeveer 70 gram rijst
- ♥ 1 kipfilet
- ♥ 150 gram sperzieboontjes
- ♥ 1 bakje (265 milliliter) Remia pindasaus

1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op het pak.
2. Als je verse sperzieboontjes hebt, moet je eerst de puntjes aan beide kanten eraf snijden vervolgens de boontjes wassen en opzetten in een laagje koud water op hoog vuur. Zodra het kookt, zet je het vuur laag. Laat dit ongeveer acht minuten koken.
2. Snijd de kipfilet in kleine stukjes en verhit één eetlepel olie in een grote koekenpan . Zodra de olie heet is, bak je de stukjes kipfilet.
3. Als de kipfilet bijna klaar is voeg je 1 à 2 lepels koude pindasaus toe en laat je dit even mee warmen.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook