



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

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

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



BEWEGEN IS GEZOND

Daarom maken we u graag attent op online lessen van **Gouden Dans**.



Elke dag om 10.30 uur een gratis online dansles.

Op werkdagen een half uur en in het weekend 45 min.

U bent van harte welkom via <https://www.goudendans.nl/online-danslessen/>

Meer informatie over inloggen via Zoom vindt u op de website.



WAT KAN IK DOEN BIJ EEN BABELTRUC?

Babeltrucs zijn smoesjes waarmee oplichters proberen mensen te beroven van uw geld, waardevolle spullen, sieraden, handtas of bankpas. De oplichters ogen vaak betrouwbaar. Ze komen aan de deur, bellen op of spreken u aan op straat. Ze zeggen bijvoorbeeld dat ze van de bank zijn, van de thuiszorg, dat ze de meterstand komen opnemen of vragen u of hun kind bij u naar het toilet mag.

Hieronder alvast enkele tips: Wees voorzichtig: open de deur niet helemaal, of alleen stukje raam, en gebruik een kierstandhouder of deurketting. Vraag altijd een legitimatiebewijs als iemand namens een instantie of bedrijf komt.

- Medewerkers van banken, verzekeringsmaatschappijen, thuiszorginstellingen en dergelijke komen nooit zonder afspraak bij u thuis voor financiële zaken. Vraag hen later terug te komen en bel naar de instantie om hun verzoek te controleren.
- Geef nooit uw pinpas en/of pincode af. Een bank of de politie vraagt daar nooit naar.
- Bewaar altijd uw pinpas en pincode apart.
- Laat onbekenden niet binnen, hoe betrouwbaar of onschuldig ze ook ogen.
- **Bel met de algemene meldlijn 0900-8844 als de dader verdwenen is en bel met 112 als de dader nog in de buurt is!**

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

TELEFOONCIRKEL OF -STER

Vindt u het een geruststellend idee om iedere dag op een vast moment even telefonisch contact te hebben?

Voor informatie en aanmelden belt u de **Algemene Hulpdienst Buitenveldert**: Ma. t/m vr. 9.30 - 12.30 uur: 020-6444044

Voor deze Telefooncirkel/-ster wordt een vergoeding gevraagd.



THE LIFE SIGNS – Gratis web service voor alleenwonenden

Vindt u het een geruststellend idee om iedere dag op een vast moment even EMAIL contact te hebben?

LifeSigns heeft daarom recentelijk een eenvoudige gratis web-service ontwikkeld die automatisch berichten verstuurt naar familie of kennissen als er iets is gebeurd.

Op de website geeft de alleenstaande zijn of haar e-mailadres op, samen met die van enkele familie of kennissen. Vanaf nu wordt elke dag een e-mail gestuurd met een levenstekenknop, die u alleen maar hoeft aan te klikken. Met deze link

<https://www.thelivesigns.com/> kunt u het leven van uzelf of anderen veiliger maken.

Youtube: <https://youtu.be/22XwDx7Egro> .



PAASSALADE MET KIP EN GEITENKAAS

Ingrediënten:

175 gr mango 6 radijsjes
1 avocado Snufje tijm
100 gr. veldsla
250 gr. kipfilet
75 gr zachte geitenkaas
1 Handje ongezouten pistachenootjes
125 gr gele cherrytomatjes

Dressing:

1 snuf zout
1 snuf peper
1 eetlepel honing
1 scheutje olijfolie
50 ml sinaasappelsap

Snijd de kip in blokjes. Kruid deze met een snufje tijm en peper en zout. Bak in een pan met een beetje olie in ca. 8 minuten gaar. Snijd de mango, avocado, radijsjes en tomatjes in stukjes. Meng de ingrediënten van de dressing door elkaar. Verdeel de sla over 2 borden of een grote kom. Verdeel de groenten en mango erdoor en vervolgens ook de dressing. Kruimel de geitenkaas er over en wat pistache. Serveer de paassalade lauwwarm of koud.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook