



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

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

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



DE PADEN OP, DE LANEN IN, DAT KAN OP VELE MANIEREN:



1. OP DE DUOFIETS

Als het warmer dan 16 graden wordt, gaan we weer Duo-fietsen. Vindt u het gezellig om samen met een vrijwilliger er op uit te gaan, zonder dat u zelf hoeft te fietsen (kan wel), geeft u zich dan op bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert, telefoon: 020-6447113



2. SAMEN WANDELEN, DAT IS GEZELLIG.

Nu het weer beter wordt vinden veel mensen het fijn om lekker naar buiten te gaan. Niet iedereen kan dit zelfstandig. Wilt u gezellig wandelen met een buurtgenoot, eventueel in een rolstoel? Laat het ons weten, dan proberen we een leuke match te maken. Algemene Hulpdienst Buitenveldert, tel: 020-6444044



3. VANUIT DE LUIE STOEL: NATUURMONUMENTEN BRENGT DE NATUUR BIJ JE THUIS.

Via een klik op onderstaande link kunt u een keuze maken uit verschillende wandelgebieden. De beelden zijn gemaakt met Google-streetview. (zie foto)

<https://www.natuurmonumenten.nl/nieuws/wandel-virtueel-door-nederlands-mooiste-natuurgebieden>

BUURTBANKJE (niet bij regen)

Zodra de overheid het toestaat, (houdt u dus de berichtgeving in de gaten) dat we mogen afspreken op een buitenlocatie, gaan we weer starten met het Buurtbankje. Vanaf 10 juni iedere donderdagmiddag van 13.30-15.00 uur in het parkje achter het Marius ten Catehof – toegankelijk via Bolestein of Amstelveenseweg. Voor een gezellig samenzijn met buurtgenoten. Wij zorgen voor een drankje/hapje.



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 halfjaarlijkse vergoeding gevraagd.

SALADE CAPRESE - een zomers recept.



Ingrediënten voor 2 personen

- 1 maxi mozzarella of 2 bollen
 - 2 rijpe maar stevige tomaten
 - blaadjes verse basilicum
 - 2 eetlepel pijnboompitten (geroosterd)
 - Snuf zwarte peper
 - 1 eetlepel olijfolie
- Optioneel een scheutje balsamico crème

Bereiding: Snijd de tomaten en mozzarella in gelijke plakken. Leg ze om en om in een rondje op een bord. Stop er op een aantal plekken blaadjes basilicum tussen. Bestrooi de salade caprese met een snuf peper en een paar druppels olijfolie en eventueel wat balsamico crème. □

HEEFT U WAT TIJD OVER EN WILT U GRAAG IETS DOEN VOOR BUURTBEWONERS?

Denk dan eens aan vrijwilligerswerk bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert.

Bel voor informatie naar de coördinator Marianne of Pauline 020-6447113 of mail

coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



HELPEN MAAKT BLIJ!

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook