



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

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

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



EEN FRISSE NEUS HALEN OP DE DUOFIETS



Het is Lente en de temperatuur wordt weer aangenaam. Heerlijk om naar buiten te gaan. Als het warmer dan 18 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, of per mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl.

BENT U OP ZOEK NAAR EEN NUTTIGE EN LEUKE TIJDSBESTEDING?



Dan bent u bij de Algemene Hulpdienst Buitenveldert aan het goede adres. Vele vrijwilligers zetten zich dagelijks in om buurtgenoten te ondersteunen met o.a. Boodschappen, een klusje, vervoer naar een afspraak of op bezoek gaan bij buurtgenoten die weinig contacten hebben. Vele handen maken het werk lichter en daarom zijn we op zoek naar vrijwilligers voor:

1. Wandelen: 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?
2. Boodschappen doen voor een wijkbewoner.
3. Vervoer: Met uw eigen auto hulpbehoevende wijkbewoners van deur tot deur naar afspraken rijden tegen een vastgestelde vergoeding.

Voor informatie en aanmelden vrijwilligerswerk: Tel: 020-6447113 of mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



OF HEEFT U ZELF HULP NODIG?

Bel op werkdagen tussen 9.30-12.30 uur naar de meldpost 020-6444044. Dan zoeken we een passende vrijwilliger voor u.

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

BUURTTEAMS



Vanaf 1 april is het Buurtteam van start: het Buurtteam is een plek waar u terecht kunt met al uw vragen. Heeft u vragen over zorg, wonen, gezondheid, werk, geld, meedoen of veiligheid? Of kunt u (tijdelijk) wat extra steun gebruiken? Bijvoorbeeld als u moeite heeft om rond te komen, meer sociale contacten wilt, of zo lang mogelijk zelfstandig thuis wil blijven wonen, dan kunt u terecht bij Buurtteam Amsterdam. Samen met u wordt naar een oplossing gezocht.

Adres in Buitenveldert: Arent Janszoon Ernststraat 112 ,

tel: 020 2359 120 van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur

of mail: buitenveldert@buurtteamamsterdamzuid.nl.

U kunt de website bezoeken: www.buurtteamamsterdam.nl

RECEPT: SALADE MET SPINAZIE, SINAASAPPEL EN WARME GEITENKAAS



el= eetlepel

kl=kleine lepel of koffielepel

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 200 g spinazie
- 60 g pecannoten, fijngehakt
- 1 kl graantjesmosterd
- 2 el olijfolie extra vierge
- 3 sinaasappels, in partjes
- 1 rode ui, in ringen
- 200 g geitenkaas
- 1 kl witte wijnazijn
- ½ kl suiker
- peper en zout

BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 200° C.
- Snijd de geitenkaas in vier stukken en plet met de handen tot 4 rondes. Bestrooi met de pecannoten. Bak kort even aan onder een hete grill.
- Maak een vinaigrette van het sinaasappelsap met de mosterd, de olijfolie en het wijnazijn. Kruid af met de suiker en wat zout. Meng alles goed onder elkaar. Voeg er dan de spinazie, ui en sinaasappelpartjes aan toe en roer om. Kruid met peper.
- Verdeel de salade over 4 borden en leg op elk bord een schijf geitenkaas.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook