



NIEUWSBRIEF

Stichting Algemene Hulpdienst Buitenveldert

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

e-mail: coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl



WE VIENEN DE ZOMER BIJ ONS BUURTBANKJE!

Iedere donderdagmiddag zitten we van 13.30-15.00 uur in het parkje achter het Marius ten Catehof – toegankelijk via Bolestein / v. Nijenrodeweg of Amstelveenseweg. Voor een gezellig samenzijn met buurtgenoten. Wij zorgen voor een gratis drankje/hapje. (bij regen gaat het niet door)



HELDENSPELD AMSTERDAM



“Onze held” vrijwilliger meneer Salcedo kreeg bij de [Algemene Hulpdienst Buitenveldert](#) de heldenspeld van Amsterdam uitgereikt door Flora Bremer, lid van het dagelijks bestuur van Stadsdeel Zuid, als blijk van waardering voor zijn jarenlange inzet voor heel veel mensen. We zijn trots op hem en alle andere vrijwilligers.

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.

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

RECEPT MACARONI SALADE



Ingrediënten voor 2 personen

90 gr macaroni	75 gr. mais	50 gr radijs
¼ komkommer	1 tomaat	½ eetlepel bieslook
½ eetlepel peterselie	1 eetlepel Griekse yoghurt	
peper en zout	1 eetlepel mayonaise	

Bereiding: Kook de macaroni volgens de aanwijzingen van de verpakking. Spoel vervolgens de macaroni af met koud water. Snijd de radijs en tomaat in kleine blokjes. Verwijder de zaadlijsten uit de komkommer en snijd ook in kleine blokjes. Spoel de mais af.

Voeg vervolgens alle groenten bij de macaroni. Voeg daarbij ook de Griekse yoghurt met mayonaise, peterselie en bieslook. Breng verder op smaak met peper en zout. Roer goed door elkaar en de salade is klaar!

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

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