



September



25 SEPTEMBER = BURENDAG

Het bekende spreekwoord luidt: Beter een goede buur dan een verre vriend.

Eigenlijk zou iedere dag burendag moeten zijn, want je buurt wordt gezelliger als je elkaar kent. Buurten worden dan socialer en veiliger. Je leert elkaar kennen door eens een praatje te maken op straat, die buurvrouw van verderop eens uit te nodigen voor een kopje koffie of aan te bieden te helpen met een boodschapje doen of klusje als je weet dat die hulp gewaardeerd wordt.

Informeer eens in je buurt of er op 25 september iets speciaals georganiseerd wordt of neem zelf het initiatief. Soms is een aardig kaartje al genoeg om je betrokkenheid te tonen.

WILT U EEN BUURTGENOOT HELPEN?

Met een boodschapje, een bezoekje, een wandelingetje of met een klusje?



Denk dan eens aan
vrijwilligerswerk bij de Algemene
Hulpdienst Buitenveldert.
HELPEN MAAKT BLIJ!

Bel voor informatie naar coördinator Marianne of Pauline 020-6447113
of mail coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl

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



Dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. In het holst van de nacht, in de vroege ochtend of op een feestdag. Met dank aan ruim 1500 vrijwilligers die daarvoor training en begeleiding krijgen door deskundige beroepskrachten.



Maximaal genieten en minimaal afwassen doe je met een eenpansgerecht.

RECEPT EENPANSRIJSTSCHOTEL MET KIP EN SNIJBONEN 495 kcal.



Ingrediënten voor 2 personen:

- 150 gr. scharrelkipfilet
- 1 el. milde olijfolie
- 1 el. kipkruiden
- 200 gr. snijbonen
- 150 gr. Pandan-rijst
- 300 ml. kokend water
- 150 gr. snoeptomaatjes

Bereidingswijze:

1. Snijd de kippijfilet in reepjes van 1½ cm dik. Verhit de olie in een hoge hapjespan (Ø 28 cm) en bak de kipfilet met de kruiden 5 min. op middelhoog vuur. Bestrooi met peper en zout.
2. Snijd ondertussen de snijbonen in stukken van 3 cm. Doe de snijbonen met de rijst bij de kip en roerbak 1 min. mee. Giet het kokende water erbij en kook 10 min. met de deksel op de pan.
3. Halveer de tomaten en roerbak nog 2-3 min. zonder deksel. Breng verder op smaak met peper en zout.

WEBSITE: www.hulpdienstbuitenveldert.nl



volg ons op Facebook