



***ALS EEN ONGELUK IN EEN KLEIN HOEKJE ZIT, DAN ZIT GELUK IN DE REST***

## **VEILIGHEID IN HUIS / INBRAAKPREVENTIE, 11 TIPS**

- Een goed werkend alarmsysteem, b.v. bewegingssensor.
- Is alles goed gesloten? Maar doe geen sleutel aan binnenkant van je voordeur van je huis, dan kan de Brandweer etc. er niet in indien nodig.
- Laat onbekenden niet zomaar binnen. Vraag daarom altijd om een legitimatie of andere persoonlijke gegevens.
- Kijk uit met het verspreiden van persoonlijke informatie, laat niet weten op social media dat u op vakantie of afwezig bent.
- Breng leven in uw woning als u niet thuis bent . Dit doet u bijvoorbeeld door een lampje te laten branden of de radio aan te laten staan. Kies wel voor een energiezuinige lamp met tijdklok of een draadloze radio om een forse energierekening te voorkomen.
- Inbrekers staan niet graag in de spotlights. Een slimme en betrouwbare bewegingsmelder detecteert bewegingen rondom het huis.
- Hou elkaar een beetje in de gaten. Onderhoudt contact met uw burens, zodat u bij onraad op elkaar kunt rekenen.
- Maak het ze niet te makkelijk met een b.v. een kliko in de tuin als trap te gebruiken
- Neem een huisdier. Zo heeft een hond bijvoorbeeld een veel beter gehoor dan een mens. Zij zullen dus snel geluiden en bewegingen detecteren in en rondom het huis. Dit geldt trouwens ook voor andere huisdieren.
- Berg waardevolle bezittingen goed op, b.v. in een kluis
- Ga nooit de confrontatie aan. Wanneer u iets verdachts ziet of hoort bel dan altijd direct de politie.

Als u een hulpvraag heeft op gebied van veiligheid dan kunt u de wijkagenten van Buitenveldert benaderen.

Geen spoed - wel politie Tel. 0900-8844.

En bij spoed 112



WEBSITE: [www.hulpdienstbuitenveldert.nl](http://www.hulpdienstbuitenveldert.nl)



volg ons op Facebook



## BEWAAR-BIJ-DE-TELEFOONBOEKJE

Helaas kan onze jaarlijkse Liever Langer Thuisbeurs dit jaar nog niet doorgaan.

Daarvoor in de plaats heeft de Algemene Hulpdienst Buitenveldert weer een bewaar-bij-de-telefoonboekje 2021 gemaakt, waarin de organisaties die anders op de beurs hadden gestaan, hun informatie beknopt weergeven.

Als u interesse heeft in dit gratis boekje kunt u dat laten weten via tel.nr: 020-6447113

Of mail [coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl](mailto:coordinator@hulpdienstbuitenveldert.nl)

## RECEPT: VEGAN STOOF (4 personen)



Met vegan stoofstukjes maak je al in 'n half uurtje een heerlijk geurende stoof. De volgende dag ook nog lekker.

**Ingrediënten:** 1 middelgrote ui – 2 tenen knoflook – 2 stengels bleekselderij – 1 winterpeen – 2 el milde olijfolie – 400 gr. vegan stoofstukjes – 800 gr. gepelde tomaten in blik- 2 takjes verse rozemarijn – 1 citroen

1. Snipper de ui. Snijd de tenen knoflook fijn. Snijd de bleekselderij in boogjes van ca. een ½ cm dik. Schil de winterpeen en snijd in blokjes van ca. 1 cm.
2. Verhit de olie in een stoofpan op middelhoog vuur en bak de ui, bleekselderij en peen 6 min. Schep regelmatig om. Voeg de knoflook en vegan stoofstukjes toe en bak al omscheppend 2 min. mee.
3. Voeg de tomaten toe en plet iets met een pollepel. Voeg de takjes rozemarijn toe. Breng aan de kook en stoof op laag vuur 20 min.
4. Boen ondertussen de citroen schoon, rasp de gele schil van de citroen en pers de vrucht uit. Breng de stoof op smaak met citroenrasp, 1 el citroensap (per 4 personen), peper en eventueel zout.
  - Lekker met gekookte aardappels of puree.

